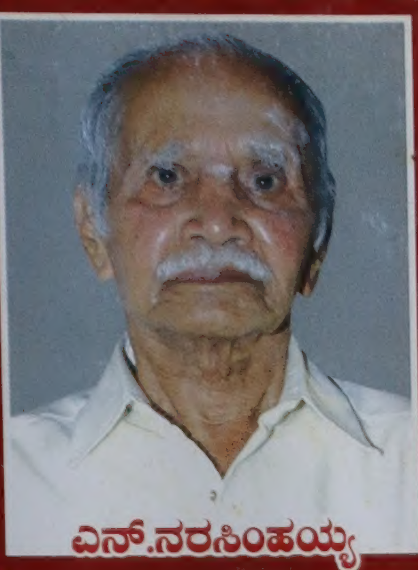
ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್-2009 ಬೆಲೆ: 20/-

ಜೀವನಾಡಿ

ಸಮಗ್ರ ಕುಟುಂಬ ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ



ಎನ್.ನರಸಿಂಹಯ್ಯ

ನಾನು ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯ



ಆಹಾರವೆಂಬ ಪವಾಡ



ಹದಿಹರೆಯ...



ಸಲಿಂಗಕಾಮ



ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ

ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಮಗು

ಹಂದಿಜ್ವರಕ್ಕೆ ಅಂಜದಿರಿ!

ಸೂರ್ಯಗ್ರಹಣ ವೀಕ್ಷಣೆ ಅಪಾಯಕಾರಿಯೇ?

DIKS OCHI (DIGITAL MEDIA) PRIVATE LIMITED

ಜೀವನಾಡಿ

ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್-2009

ಸಂಪುಟ 11, ಸಂಚಿಕೆ-4

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಸ್ತನ ಬಲಿಗೊಟ್ಟ ಅಂಗನೆಯರು 11

ಎನ್. ನರಸಿಂಹಯ್ಯ 29

ಆಹಾರವೆಂಬ ಪವಾಡ 32

ಹದಿಹರೆಯ... ಪೋಷಕರ ಜವಾಬ್ದಾರಿ 54

ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳ ದಾಸರು ನಾವು! 64

ಬೆನ್ನುನೋವಿನ ಶಮನಕ್ಕೆ ಉಪಾಯಗಳು 60

ನೋವಿಲ್ಲದ ಸಾವು 70

ನಂಬಿಕೆ ಔಷಧಿಯೇ? 72

ಕಾರ್ಯಾಲಯ ವಿಳಾಸ : ನಂ.732, 9ನೇ ಮುಖ್ಯರಸ್ತೆ, 3ನೇ ಹಂತ, 3ನೇ ಬ್ಲಾಕ್, ಬಸವೇಶ್ವರ ನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು-560 079, ✆080-23236745

ಜೀವಜಲ

ಓದುಗ ಒಡನಾಡಿಗಳಿಗೆ,

ವಂದನೆಗಳು, ಬಹು ದಿನಗಳ ನಂತರ ನಮ್ಮ ನಿಮ್ಮ ಭೇಟಿ. ಈ ಕುರಿತ ಕಾರಣಗಳಲ್ಲಿ ಮೊದಲನೆಯದು, ಈ ಪತ್ರಿಕೆಯ ಜನನಕ್ಕೆ ಕಾರಣರಾದ ಸ.ಜ. ನಾಗಾಲೋಟಿ ಮಠರ ನಿಧನ. ಎರಡನೆಯದು ಸಂಸ್ಥೆಯ ಆರ್ಥಿಕ ನೆಲೆಗಟ್ಟು. ಮೂರನೆಯದು ಸಮರ್ಥ ಸಾರಥ್ಯ.

ಸ.ಜ.ನಾಗಲೋಟಿ ಮಠರ ಸಾವು ನಮಗೆರಗಿದ್ದು ಸಿಡಿಲಿನಂತೆ. ನನ್ನ ಪತ್ರಿಕಾ ಬದುಕಿನ ಜೀವನಾಡಿಯೇ ಅವರಾಗಿದ್ದರು. ನನ್ನ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಜೀವನದ 'ಆರೋಗ್ಯದ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಹೊತ್ತದ್ದು ಅವರೇ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ನನ್ನ ನಿರಂತರ ಹೋರಾಟಕ್ಕೆ ಸ್ಫೂರ್ತಿಯ ಸೆಲೆಯಾಗಿ, ಚೈತನ್ಯದ ಚಿಲುಮೆಯಾಗಿದ್ದರು. ನನ್ನಲ್ಲಿ ಹುದುಗಿದ ಮಹಾತ್ವಾಕಾಂಕ್ಷೆಯ ಮೊಳಕೆಗಳನ್ನು ಪೋಷಿಸಿ, ಹೆಮ್ಮರವನ್ನಾಗಿಸಲು ಆವರು ತೋರಿದ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ಅನೇಕ. ಯಾವನೇ ಓರ್ವ ಯೋಧನಿಗೆ ಸಮರ ತಂತ್ರಗಳ ತರಬೇತಿ ನೀಡಿ, ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿ, ಮನದುಂಬಿ ಸಲಹೆ-ಸಹಕಾರಗಳನ್ನಿತ್ತು ರಣವೀಳ್ಯ ನೀಡಿ ವಿಜಯಕ್ಕಾಗಿ ಹಂಬಲಿಸಿ, ಹಾರೈಸಿ ಕಳುಹಿಸುವ ಓರ್ವ ರಾಜಗುರುಗಳಂತಿದ್ದರು ಅವರು. ಅವರನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡ ನಾನು ಶಸ್ತ್ರಾಸ್ತ್ರಗಳಿಲ್ಲದ ರಣಭೂಮಿಯ ಸೈನಿಕನಂತಾಗಿದ್ದೇನೆ.

ಅವರ ನಿಧನಾನಂತರದ ದಿನಗಳು ನನ್ನ ಪಾಲಿಗೆ ಸೆರೆಸಿಕ್ಕು ಕಾರಾಗೃಹದಲ್ಲಿ ಕೊಳೆಯುವ ಖೈದಿಯಂತಾಗಿತ್ತು. ಮೈಮನವೆಲ್ಲಾ ಮಿಡಿತವೇ ಇಲ್ಲದ ನಾಡಿಯಂತಾಗಿತ್ತು. ಹೀಗಾಗಿ ಜೀವನಾಡಿಯ ಪ್ರಕಟಣೆಯಲ್ಲಿ ಏರು-ಪೇರುಗಳಾದವು. ಅರ್ಥ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಬತ್ತಿತು. ಏಕಾಂಗಿಯಾದೆ. ಅ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಂಜೀವಿನಿಯಂತೆ ಸಲಹೆಗಳನ್ನಿತ್ತು 'ಜೀವನಾಡಿ'ಯ ಮರು ಪ್ರಕಟಣೆಗೆ ಪ್ರೇರೆಪಿಸಿದವರು ನಾ.ಸೋಮೇಶ್ವರ ಮತ್ತು ಉಮೇಶ್ ನಾಗಲೋಟಿಮಠರು. ಅರ್ಥ ಚೇತರಿಕೆಗೆ ಬೆನ್ನೆಲುಬಿನಂತೆ ನಿಂತವರು ಡಾ.ಟಿ.ಎಸ್.ಸತ್ಯನಾರಾಯಣರಾವ್ ದಂಪತಿಗಳು. ಆಗಾಗ ನಾನು ನಿಮ್ಮ ಜೊತೆಗಿರುವೆನೆಂಬ ಅಭಯ ಹಸ್ತವನ್ನಿತ್ತವರು ಡಾ.ದೀಪಕ್ ಹಳದಿಪುರ್‌ರು. ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಸಂಸ್ಥೆಯ 'ಆರ್ಥಿಕ ದೀಪ' ಹೊತ್ತಲಾರಂಭಿಸಿತು. ಪ್ರಯತ್ನಿಸದೇ ಫಲ ಬರುವುದಾದರೂ ಎಂತು? ಸಂಸ್ಥೆ ಬೆಳೆಯುವುದಾದರೂ ಹೇಗೆ? ಕಂಗೆಟ್ಟು ಕುಳಿತಿದ್ದ ನನ್ನಲ್ಲಿ ಹೊತ್ತಿದ್ದು ಹೋರಾಟದ ಕಿಡಿ. ದಿಕ್ಸೂಚಿ ಸಂಸ್ಥೆಗೆ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ 'ಕಾಯಕಲ್ಪ ನೀಡಲು' ನಿರ್ಧರಿಸಿ ಸನ್ನದ್ಧನಾದೆ. ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಜೀವನಾಡಿ ಮರು ಚಿಗಿತು ನಿಂತಿದೆ. ದಿಕ್ಸೂಚಿಯ ಇನ್ನಿತರ ಪ್ರಯತ್ನಗಳಿಗೆ 'ನಾಗೇಶ ಹೆಗಡೆ'ಯವರಂತಹ ಪ್ರತಿಭಾನ್ವಿತರು ಕೂಡ ಸ್ಪಂದಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ನಾನಿಲ್ಲಿ ಖ್ಯಾತ ಮನೋವೈದ್ಯ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ತಜ್ಞ ಡಾ.ಟಿ.ಎಸ್.ಸತ್ಯನಾರಾಯಣರನ್ನು ಸ್ಮರಿಸಲೇಬೇಕು. ಇವರು ನಾಗಲೋಟಿಮಠರಿಂದ ನನಗೆ ದೊರೆತ ಗಿಫ್ಟ್, ಅವರೀಗಾಗಲೇ ಸಾಕಷ್ಟು ಪಳಗಿದ, ಅನುಭವವಿರುವ ಆಂಗ್ಲ ನಿಯತಕಾಲಿಕಗಳ ಸಂಪಾದಕರು ಮತ್ತು ಸಲಹೆಗಾರರು. ಇದೀಗ ಜೀವನಾಡಿ ಸಾರಥ್ಯಕ್ಕೆ ಸಮ್ಮತಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಹೀಗಾಗಿ ಜೀವನಾಡಿ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳ, ಮನೋಭಾವಗಳ ಆರೋಗ್ಯದ ಅಂಗಳವಾಗಲಿದೆ.

ಪ್ರಸ್ತುತ ಸಂಚಿಕೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿನ ಮರು ಪ್ರಯತ್ನ. ಜೈವಿಕ ಲೋಕದ ಸಮಗ್ರ ಚಿಂತನೆಯ ಪರಿಹಾರೋಪಾಯಗಳು ಇದರ ನೆಲೆಗಟ್ಟಾಗಿ ಜೀವಜಲದಂತೆ ಕಾರ್ಯವಹಿಸಲಿದೆ. ಸ.ಜ. ನಾಗಲೋಟ ಮಠರ ನಿರಂತರ ನೆನಪು. ನಾ.ಸೋಮೇಶ್ವರರ ಸ್ನೇಹ, ಡಾಕ್ಟರುಗಳಾದ ಉಮೇಶ್, ಮಂಜುನಾಥ್, ಶಕುಂತಲಾ, ಪೂಜಾ ಮುಂತಾದ ತರುಣ ಪೀಳಿಗೆಯ ನಡೆ. ಹಿರಿಯ ತಲೆಮಾರಿನ ಸಂಪಾದಕ ಮಂಡಳಿಯ ಅನುಭವಗಳ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಮುನ್ನಡೆಯಲ್ಲಿದೆ. ಇದರ ಸಂಪೂರ್ಣ ಪ್ರಯೋಜನವು ಕನ್ನಡಿಗರಿಗೆ ದೊರಕಲಿದೆ.

ಹೋರಾಟ ನಮ್ಮದು, ವಿಜಯದ ಹಾರೈಕೆ ನಿಮ್ಮದು. ಜೀವನಾಡಿಯು ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಯಿಂದ ಕಂಗೊಳಿಸಲು, ತನ್ನ ಇಕ್ಕೆಲಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು, ವ್ಯಾಪ್ತಿಯನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನಿಮ್ಮ ಸಲಹೆ- ಸೂಚನೆಗಳು ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

- ನಿಮ್ಮ

ಎ.ಟಿ.ಪಾಟೀಲ್

ಚಂದಾವಿವರ
ಬಿಡಿ ಸಂಚಿಕೆ : 20 ರೂ.ಗಳು
1ವರ್ಷಕ್ಕೆ : 228 ರೂ.ಗಳು
2ವರ್ಷಕ್ಕೆ : 432 ರೂ.ಗಳು
(ಅಂಚೆ ವೆಚ್ಚ ಪ್ರತ್ಯೇಕ)

ಲೆಕ್ಕಾಧಿಕಾರಿ
ರೂಪಾ ಎನ್.

ಮಾರ್ಕೆಟಿಂಗ್ ಮ್ಯಾನೇಜರ್
ಎಸ್.ಮೂರ್ತಿ

ಪ್ರಸರಣಾಧಿಕಾರಿ
ಹರೀಶ್

ಮುದ್ರಣ ನಿರ್ವಹಣೆ : ಭೀಮಪ್ಪಹಣಗಿ

ವಿನ್ಯಾಸ : ಮಾನಸ (ಎಂ.ಎಸ್.ಟಿ)

ವ್ಯವಹಾರಿಕ ವಿಳಾಸ
ದಿಕ್ಸೂಚಿ (ಡಿಜಿಟಲ್ ಮೀಡಿಯಾ) ಪ್ರೈ.ಲಿ.
ನಂ.732, 9ನೇ ಮುಖ್ಯರಸ್ತೆ, 3ನೇ ಹಂತ, 3ನೇ ವಿಭಾಗ, ಬಸವೇಶ್ವರನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು-560079
ದೂರವಾಣಿ: 080-2323 6745/ 6435



ಎರಡು ಕಾಲಿನ ನಾಯಿಮರಿಯ ಚಮತ್ಕಾರ

ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿರುವುದು ಹುಟ್ಟಿದಾಗ ಎರಡೇ ಕಾಲುಗಳಿದ್ದ ನಾಯಿಮರಿ. ಮುಂಭಾಗದ ಲುಗಳಿರಲೇ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಎರಡು ವಾರಗಳಾಗುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಕಾಲೂರಿ ನಿಲ್ಲುವಲ್ಲಿ ವಾಯಿತು. ಇದರ ಒಡತಿ ಒಕ್ಲಾಹೊಮಾ ನಗರಿಯ ಜೂಡ್ ಸ್ಪ್ರಿಂಗ್‌ಫೆಲ್ಲೊ ಯಿಮರಿಯಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ತುಂಬಿದಳು. ಅದು ಕ್ರಮೇಣ ಯುವುದು, ಓಡುವುದು, ಜಿಗಿಯುವುದನ್ನೂ ಕಲಿಯಿತು. ಮನುಷ್ಯನಂತೆ ಸಲೀಸಾಗಿ ಡುತ್ತಿದ್ದ ಇದು ದೊಡ್ಡದಾದ ಬಳಿಕ ದೇಶ, ವಿದೇಶಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಹೆಸರು ಮಾಡಿತ್ತು. ಲೇಕ್ ಪ್ರದರ್ಶನಗಳಂತಹ ಶೋಗಳಿಂದ ಜನಪ್ರಿಯತೆ ಪಡೆದ ಇದಕ್ಕೆ ಹ್ಯಾರಿ ಪಾಟರ್ ತ್ರವೊಂದರಲ್ಲಿಯೂ ಪಾತ್ರ ನೀಡಲಾಗಿತ್ತೆಂಬುದೇ ವಿಶೇಷ.



ಪುಟ್ಟ ದಡಿಯ

ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿನ ಪುಟ್ಟ ದಡಿಯನ ಹೆಸರು ಸಿಂಧಾದಿವೆ ಸೆಮಾನಿ. 1983ರಲ್ಲಿ ದಕ್ಷಿಣ ಆಫ್ರಿಕಾದ ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಕೈ ಪ್ರಾಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿದ ಈ ಮಗು ಆಗ ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿಯೇ ಅತಿ ತೂಕವುಳ್ಳದ್ದು ಮತ್ತು ದೊಡ್ಡದು ಎಂಬ ದಾಖಲೆ ಬರೆದಿತ್ತು. ಇಂತಹ ಅಸಜಜ ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗುವುದು ದೇಹದಲ್ಲಿದ್ದ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳು ವಿಪರೀತವಾಗಿ ಸ್ರವಿಸುವಿಕೆಯಿಂದಾಗಿ. ಪಿಟ್ಯೂಟರಿ ಗ್ರಂಥಿಯು ಅತಿಯಾಗಿ ರಸವನ್ನು ಸ್ರವಿಸುವುದೇ ಭಾರೀ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಳಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೆಂದಿದ್ದಾರೆ ತಜ್ಞರು.



ಕೈಕಾಲುಗಳಿಲ್ಲದೆಯೇ ಭೂಮಿಗೆ ಬಂದವನೀತ

ಈತನ ಹೆಸರು ಫೆಲಿಪ್ ಫ್ರ್ಯಾಂಕೊ. ಹುಟ್ಟಿದಾಗ ಮುಖದ ಭಾಗ, ಕುತ್ತಿಗೆ, ಹೊಟ್ಟೆ, ಬೆನ್ನು ಇವೆಲ್ಲವೂ ಸರಿಯಾಗಿಯೇ ಇದ್ದರೂ, ಕೈ ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳು ಒಂದಿಷ್ಟು ಇಲ್ಲದಿದ್ದ ಹತಭಾಗ್ಯದವನಾಗಿದ್ದ ಫ್ರ್ಯಾಂಕೊ, ಕ್ಯಾಲಿಫೋರ್ನಿಯಾದ ನಿವಾಸಿಯಾಗಿದ್ದ ಈತನ ತಾಯಿ ರಮೋನಾ ಬೇಕರ್ಸ್‌ಫೀಲ್ಡ್ ಹತ್ತಿರದ ದ್ರಾಕ್ಷಿ ತೋಟವೊಂದರಲ್ಲಿನ ದ್ರಾಕ್ಷಿಗಳನ್ನು ತಿಂದಿದ್ದಕ್ಕಾಗಿ ವಿಕಲಾಂಗ ಮಗುವಿಗೆ ಜನ್ಮವೀಯಬೇಕಾಯಿತು. ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾದ ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ದ್ರಾಕ್ಷಿ ತೋಟಕ್ಕೆ ಬಳಸಿದ್ದು ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾದವೆನಿಸಿತ್ತು. 1960ರ ದಶಕದಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕಗಳನ್ನು ಯದ್ವಾತದ್ವಾ ಬಳಸಿದ್ದರಿಂದಾಗಿಯೇ ಫ್ರ್ಯಾಂಕೋನಂತಹ ಸಾವಿರಾರು ವಿಕಲಾಂಗ ಮಕ್ಕಳು ಹುಟ್ಟಿದ್ದರು. ಫ್ರ್ಯಾಂಕೋನ ತಾಯಿ ದ್ರಾಕ್ಷಿ ತೋಟದ ಮಾಲೀಕರಿಂದ ಪರಿಹಾರ ಧನ ಪಡೆದರೂ ಮಗನನ್ನು ನೋಡಿ ದಿನವೂ ಅಳುವ ಕರ್ಮ ಅಕೆಯದಾಗಿತ್ತು.



ನಾಲ್ಕು ಕಾಲು, ನಾಲ್ಕು ನಿತಂಬ, ಎರಡು ಜನನಾಂಗಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದ ಮಗು

ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿರುವ ಮಗುವಿನ ಹೆಸರು ಅಬ್ದುಲ್ ಅಜೀಜ್ ರೇನ್‌ಲೋನ್. 1992ರಲ್ಲಿ ದಕ್ಷಿಣ ಆಫ್ರಿಕಾದಲ್ಲಿ ಜನ್ಮತಾಳಿದ ಈ ಮಗು ನಾಲ್ಕು ಕಾಲು, ನಾಲ್ಕು ನಿತಂಬ ಮತ್ತು ಎರಡು ಜನನಾಂಗಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿತ್ತು. ಮೂರು ವರ್ಷದವರೆಗೂ ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಗಳೂ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿಯೇ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದು, ಮಗು ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಲೇ ಇತ್ತು. ಬಳಿಕ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಮೂಲಕ ದೇಹದ ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿದ್ದ ಅಸಹಜ ಭಾಗವನ್ನು ತೆಗೆಯಲಾಯಿತು. ಸಿಯಾಮಿ ಅವಳಿಗಳು ಜನ್ಮತಳೆಯುವಾಗ ಆಗುವ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಹೆಚ್ಚಳ, ಅಸಹಜ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಬಿಡುಗಡೆ ಇವು ಇಂತಹ ಅಸಹಜ ಮಗುಗಳ ಜನನಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ ತಜ್ಞರು. ಅಬ್ದುಲ್‌ನಂತಹ ವೈಚಿತ್ರದ ಮಕ್ಕಳು ಜನಿಸಿದಾಗ ನಾಲ್ಕು ಕಾಲುಗಳು ಯಾವ ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲದೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಎರಡೂ ಜನನಾಂಗಗಳು ಸಹಜ ಕಾರ್ಯಪ್ರವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ.



30 ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಫಲಿತಾಂಶ ನೀಡುವ ಅಗ್ಗದ ಎಚ್.ಐ.ವಿ ಸೋಂಕು ಪರೀಕ್ಷಾ ವಿಧಾನ

ಯಾವುದೇ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲದೆ 30 ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಫಲಿತಾಂಶ ನೀಡುವ ವಿಶ್ವದ ಅತಿಕಡಿಮೆ ಬೆಲೆಯ ಎಚ್ಐವಿ ಸೋಂಕು ಪರೀಕ್ಷಾ ವಿಧಾನವನ್ನು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಕಂಡುಹಿಡಿದಿದ್ದಾರೆ. ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ತಂಡ ಇದನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದು ಇದಕ್ಕೆ 'ಸಿಡಿ 4 ಪರೀಕ್ಷೆ' ಎಂದು ಹೆಸರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ವಿಧಾನ ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ಪರೀಕ್ಷಾ ವಿಧಾನದಂತೆಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಎಚ್ಐವಿ ಸೋಂಕು ತಗುಲಿದೆಯೇ ಅಥವಾ ಇಲ್ಲವೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಗುಟ್ಟಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೇ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಬಡರೋಗಿಗಳು ಮತ್ತು ರೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಇಲ್ಲದವರಿಗೆ ಈ ವಿಧಾನ ಹೆಚ್ಚು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಲಿದೆ. ಸದ್ಯ ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಕೋಟಿ ಜನ ಎಚ್ಐವಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇವರಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರು ಬಡರಾಷ್ಟ್ರಗಳಿಗೆ ಸೇರಿದವರು. ಸಿಡಿ 4 ಪರೀಕ್ಷಾ ವಿಧಾನದ ಪ್ರಯೋಗಗಳು ಮುಗಿದಿದ್ದು ಸದ್ಯದಲ್ಲಿಯೇ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಬರಲಿದೆ.



ತಾಯಿಮಗಳ ಗಾಢ ಸಂಬಂಧ

ಕೆಲವು ಪರಿಣಿತರ ಪ್ರಕಾರ, ತಾಯಿಮಗಳ ಸಂಬಂಧ ಬಹಳ ಶಕ್ತಿಯುತವಾದದ್ದು ಮತ್ತು ಇದು ಎಲ್ಲಾ ಸಂಬಂಧಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸ್ವಯಂಗೌರವದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಅಮೆರಿಕದ ಪೆನ್ಸಿಲ್‌ವೇನಿಯಾ ರಾಜ್ಯ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಹೇಳಿಕೆ ಪ್ರಕಾರ ಶೇಕಡಾ 80ರಿಂದ 90ರಷ್ಟು ಮಧ್ಯವಯಸ್ಸಿನ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಹಾಗೂ ಕಳವಳಕಾರಿಯಾದಂತಹ ಭಾವನೆಗಳಿದ್ದರೂ ಅವರೆಲ್ಲಾ ತಮ್ಮತಾಯಿಯರಲ್ಲಿ ಮಧುರವಾದ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರು ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನೇ ಡಾ. ಕ್ರಿಸ್ಟೈನ್ ನಾತ್ರಪ್ ಅವರು ತಮ್ಮಕೃತಿ "ಮದರ್ ಡಾಟರ್ ವಿಸ್ಡಂ'' ಎಂಬ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ತಾಯಿ ಮಗಳ ಸಂಬಂಧ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲೇ ಅತಿಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ಸಂಬಂಧ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.



ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಸೋಂಕಿನ ಸಾಧ್ಯತೆ

ವಿಟಮಿನ್‌ಡಿ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಯೋನಿ ಸೋಂಕು ರೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುವುದಾಗಿ ಪಿಟ್ಸ್‌ಬರ್ಗ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಪ್ರಸೂತಿಶಾಸ್ತ್ರ ವಿಭಾಗದ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕಿ ಲಿಸಾ ಬೋಡ್ನಾರ್ ತಮ್ಮ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ವಿಶ್ವದ ಮೂರನೇ ಒಂದು ಭಾಗದಷ್ಟು ಗರ್ಭಿಣಿಯರು 'ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಲ್ ವಜಿನೋಸಿಸ್' ಎಂಬ ಸೋಂಕಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಿರುವುದಾಗಿಯೂ ಬೋಡ್ನಾರ್ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.



ಅತಿಯಾದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಹೆರಿಗೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು

ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಅತಿಯಾದ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವ ಗೀಳಿದ್ದರೆ ಅವರು ಹೆರಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹಲವು ವಿಧದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅಮೆರಿಕನ್ ಅಧ್ಯಯನ ತಿಳಿಸಿದೆ. ಉತ್ತರ ಕ್ಯಾಲಿಫೋರ್ನಿಯದ ಚಾಪೆಲ್ ಹಿಲ್ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಾಲೇಜಿನ ಸಹಾಯಕ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕಿ ಅಲಿಸೋನ್ ಸ್ಟುವೆಬೆ 1300 ಗರ್ಭಿಣಿಯರನ್ನು ಪರೀಕ್ಷೆಗೊಳಪಡಿಸಿದ್ದರು. ಇವರಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾದ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಡೈರಿ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು, ಬೇಕರಿ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಹುರಿದ ಮತ್ತು ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ 35 ಪೌಂಡ್‌ನಷ್ಟು ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದು ಅರಿವಿಗೆ ಬಂದಿತು. ಇಂತಹ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವವರಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ 500 ಕ್ಯಾಲೋರಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಶೇಕಡಾ 10ರಷ್ಟು ತೂಕ ಏರುವುದನ್ನು ಅಲಿಸೋನ್ ಗಮನಿಸಿದರು. ಹೆಚ್ಚಿನ ತೂಕ ಪಡೆಯುವ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಪ್ರಸವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪ್ಲಾಸೆಂಟಾ ಅಥವಾ ಅಂಡಧಾರಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಯಾಗಿ ಹೆರಿಗೆ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಹೆರಿಗೆ ಸುಸೂತ್ರವಾಗಿ ಆದರೂ ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಗು ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಬೊಜ್ಜು ಬರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ ಎಂದು ಅಲಿಸೋನ್‌ರ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ಋತುಚಕ್ರಕ್ಕೂ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೂ ಇರುವ ನಂಟು

ಮಹಿಳೆಯರು ಬಹಿಷ್ಠೆಯರಾದಾಗ ಮನಸ್ಸಿನ ವ್ಯಾಕುಲತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೆ ಅವರು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳೇ ಹೆಚ್ಚು ಎಂಬುದು ಆಲ್ ಇಂಡಿಯಾ ಮೆಡಿಕಲ್ ಸೈನ್ಸ್‌ನ ಅಧ್ಯಯನ. ದೇಶದ ಈ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿರುವ ಕೆಲವು ಸಂಶೋಧಕರ ಪ್ರಕಾರ ಋತುಚಕ್ರದಲ್ಲಾಗುವ ಕೆಲವು ವಿಚಿತ್ರ ಬದಲಾವಣೆಗಳೇ ಈ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಮನೋರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. "ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕೆಲವು ಮಹಿಳೆಯರು ಬಹಿಷ್ಠೆಯರಾದಾಗ ಇಂಥ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲೇ ಇಲ್ಲಸಲ್ಲದ ಮನೋವಿಕಾರಗಳು, ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕಳವಳ, ಆತಂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಇಂತಹ ಆತಂಕ ಸಮಯದಲ್ಲೇ ಆತ್ಮಹತ್ಯಾ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎಂದು ಎ.ಐ.ಐ.ಎಮ್.ಎಸ್.ನ ಫೋರೆನ್ಸಿಕ್ ಸೈನ್ಸ್ ವಿಭಾಗದ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರಾದ ಡಾ.ಟಿ.ಡಿ.ಡೋಗ್ರಾ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಪೋಸ್ಟ್ ಮಾರ್ಟಂ ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ ಬಂದ 15 ರಿಂದ 45 ವರ್ಷ ಹೆಂಗಸರ ದೇಹಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿ ಸುಮಾರು 100 ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಫೋರೆನ್ಸಿಕ್ ವಿಭಾಗದ ವೈದ್ಯರು ಇದನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟೀಕರಿಸಿದ್ದಾರೆ.



ಹಂದಿಜ್ವರಕ್ಕೆ ಔಷಧಿಯಾಗಿ ತುಳಸಿ

ಹಂದಿಜ್ವರಕ್ಕೆ ತುಳಸಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ಔಷಧಿ ಎಂಬುದು ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ತುಳಸಿರಸ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ದೊಡ್ಡವರಿಗೂ ಅಂಟಿದ ರೋಗವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಅವರ ಅಭಿಮತ. ತುಳಸಿ ವೈರಾಣುಬಾಧಿತ ರೋಗಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಹೋರಾಡುವ ಜೊತೆಗೆ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.



ಇದಲ್ಲದೆ ವಿಷಮಶೀತ ಜ್ವರ ಗ್ರಹಿಸುವ ಗುಣ ಹೊಂದಿರುವುದಾಗಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರಿಣತರು ನಡೆಸಿದ ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ಗೊತ್ತಾಗಿದೆ. ತುಳಸಿಯನ್ನು ಜಪಾನಿನಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬಂದ ವಿಚಿತ್ರ ಜ್ವರವೊಂದಕ್ಕೆ ಔಷಧಿಯಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗಿದ್ದು ಇದೇ ಸಿದ್ಧಾಂತವನ್ನು ಹಂದಿಜ್ವರ ನಿವಾರಣೆಗೂ ಬಳಸಬಹುದಾಗಿದೆ ಎಂದು ಉತ್ತರ ಪ್ರದೇಶದ ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯ ಡಾ. ಯು.ಕೆ. ತಿವಾರಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ರಾತ್ರಿವೇಳೆಯ ಡಯಾಲಿಸಿಸ್ ಸೂಕ್ತ

ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವವರು ವಾರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಎಲ್ಲಾ ದಿನಗಳಲ್ಲೂ ಗಂಟೆಗಟ್ಟಲೆ ಬೆಳಗಿನ ಸಮಯದಲ್ಲೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಇದರ ಬದಲಾಗಿ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವಾಗ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡರೆ ಹೇಗೆ? ಕೆಲವು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ, ಅದರಲ್ಲೂ ಡಯಾಲಿಸಿಸ್ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುತ್ತಿರುವ, ಉಲ್ಬಣಗೊಂಡಿರುವ ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಸಮಯದ ನಿರ್ಬಂಧ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು. ಒಂದು ವಾರದ ಮೂರು ದಿನದಲ್ಲಿ ಡಯಾಲಿಸಿಸ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ದಿನಕ್ಕೆ 3 ರಿಂದ 5 ಗಂಟೆಯವರೆಗಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ರಕ್ತದಿಂದ ಯೂರಿಯಾ ಮತ್ತು ಫಾಸ್ಫೇಟ್‌ಗಳಂತಹ ನಿರುಪಯೋಗಿ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು ಹೊರಹೊಮ್ಮುತ್ತವೆ.

ಹಸಿರು ಚಹಾದಿಂದ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯುವಿಗೆ ಉಪಶಮನ

ಕನಿಷ್ಠ ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಹಸಿರು ಚಹಾ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಭೀತಿಯಿಂದ ದೂರವಿರಬಹುದೆಂದು ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯದ ಕರ್ಟಿನ್ ತಾಂತ್ರಿಕ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ನಡೆಸಿದ ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ.



ಸಂಶೋಧನೆಯ ವೇಳೆ ಚೀನಾದಲ್ಲಿ ಹಸಿರು ಚಹಾ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದ 374 ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಪೀಡಿತ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷೆಗೊಳಪಡಿಸಲಾಯಿತು. ಅವರು ದಿನಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ ಹಸಿರುಚಹಾ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಲೆಕ್ಕಹಾಕಲಾಯಿತು. ಸಾಮಾನ್ಯ ಚಹಾಪುಡಿ ಬಳಕೆದಾರರ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಅನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಮತ್ತು ಚಹಾ ಸೇವಿಸದವರ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಸಲಾಯಿತು. ಸಾಮಾನ್ಯ ಚಹಾ ಸೇವಿಸುವ ರೋಗಿಗಳಿಗಿಂತ ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಹಸಿರುಚಹಾ ಸೇವಿಸುವ ರೋಗಿಗಳು ಬೇಗ ಗುಣಮುಖರಾಗುವರೆಂದು ವರದಿ ತಿಳಿಸಿದೆ.

ನೂತನ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಉಪಕರಣಗಳು

ಹೆಚ್‌ಐವಿ' ಹಂತ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ 'ಟ್ರೈ ಟಿ -ಸ್ಟ್ಯಾಟ್'

'ಹೆಚ್‌ಐವಿ' ಪೀಡಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತಿರುವ ದೇಹ ಪ್ರತಿರಕ್ಷಣಾ ಸ್ಥಿತಿಯ ಹಂತವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವುದು ದುಬಾರಿ ಕಾರ್ಯ. ಪ್ರಸ್ತುತ ಚಾಲ್ತಿಯಲ್ಲಿರುವ CD_4 ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ದ್ರವ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಾಗಿ ವಸ್ತು (Liquid Reagent) ಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯು ಏಡ್ಸ್ ರೋಗಿಯ ಪ್ರತಿರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಬಳಕೆಯಾಗುವ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಾಕಾರಿ ವಸ್ತುಗಳ ಬೆಲೆ ಅಧಿಕ. ಅಲ್ಲದೆ ಇವುಗಳ ಸುದೀರ್ಘ ಶೈತೀಕರಣ ನಿರ್ವಹಣೆಯೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದರಿಂದ CD_4 ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ದುಬಾರಿಗೊಳಿಸಿದೆ.

ರಿಯಾ ಮೆಟ್ರಿಕ್ಸ್ ಇಂಡಿಯಾ ಕಂಪನಿಯು ವಿಶ್ವದ ಮೊತ್ತ ಮೊದಲ ಶುಷ್ಕ CD_4 ಗಣನೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಾಕಾರಿ ವಸ್ತುವೊಂದನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ 'ಅಮೆರಿಕ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಔಷಧ ಆಡಳಿತ' (FDA)ದ ಅನುಮೋದನೆಯೂ ದೊರೆತಿದೆ. ಪ್ರಸ್ತುತ ದೊರೆಯುತ್ತಿರುವ ದ್ರವ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಾಕಾರಿ ವಸ್ತುವಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಇದರ ಬೆಲೆ ಕಾಲು ಭಾಗದಷ್ಟಿದೆ. ಇದರ ಹೆಸರು 'ಟ್ರೈ ಟಿ - ಸ್ಟ್ಯಾಟ್'. ಇದರ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ಶೈತ್ಯೀಕರಣ ಸರಪಳಿಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲದೆ ಇದು ನಿಖರ ಫಲಿತಾಂಶದ ಅಭಯವನ್ನೂ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಈ ಕಡಿಮೆ ಖರ್ಚಿನ ಹೊಸ ಉತ್ಪನ್ನವು ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಇರುವ 33 ದಶಲಕ್ಷ ಹೆಚ್‌ಐವಿ ಸೋಂಕಿತರಿಗೆ ಉಪಯೋಗಕಾರಿಯಾಗಲಿದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ CD_4 ಪರೀಕ್ಷೆ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಅಗ್ಗವಾಗಲಿರುವುದು ನಿಶ್ಚಿತ.

ಉತ್ಪನ್ನ: ಟ್ರೈ ಟಿ - ಸ್ಟ್ಯಾಟ್

ಕೃಪೆ: www.reametrix.com ಕಂಪನಿ: ರಿಯಾಮೆಟ್ರಿಕ್ಸ್ ಇಂಡಿಯಾ

ಗ್ಲಾಕೋಮ ಪತ್ತೆ ಮಾಡುವ 'ಟ್ರೂಫೀಲ್ಡ್ ಅನಲೈಸರ್'

ನೇತ್ರ ವೈದ್ಯರು ಬಹಳ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಮತ್ತು ಖಚಿತವಾಗಿ ಗ್ಲಾಕೋಮ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆಮಾಡುವ ಕಾಲ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿದೆ. ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ನೋಟವನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಗ್ಲಾಕೋಮವನ್ನು ಪತ್ತೆ ಮಾಡುವ ಈ ಹೊಸ ಸಾಧನದ ಹೆಸರು 'ಟ್ರೂಫೀಲ್ಡ್ ಅನಲೈಸರ್'. ದೃಷ್ಟಿಹೀನತೆಗೆ ಪ್ರಸ್ತುತ ನಡೆಸಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಕೆಲವು ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ದೃಷ್ಟಿಯ ಪರಿಧಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳಕನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ ಎಂದು ರೋಗಿಗಳು ಹೇಳುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಈ ವಿಧಾನಗಳು ದೋಷ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಹೊಂದಿವೆ ಮತ್ತು ರೋಗ ನಿದಾನವನ್ನು ಕ್ಲಿಷ್ಟಕರಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಈಗ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಲಗ್ಗೆಯಿಡಲು ತಯಾರಾಗುತ್ತಿರುವ ಟ್ರೂಫಿಲ್ಡ್ ಅನ್‌ಲೈಸರ್ ತನ್ನಿಂದ ಹೊಮ್ಮುವ ಬೆಳಕಿನ ವಿನ್ಯಾಸದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿ ರೋಗಿಯ ಕಣ್ಣಿನ ಪಾಪೆಯ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸಂಕೋಚನಗಳನ್ನು ಅಳತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಪಾಪೆಯ ಚಲನೆಗಳನ್ನು ದಾಖಲಿಸುವ ಮೂಲಕ ಈ ಹೊಸ ಸಾಧನವು ಕ್ಷೀಣಿಸಿದ ದೃಷ್ಟಿ ಸಂವೇದನೆಯ ಪ್ರದೇಶಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಸಾಧನವು ಎರಡೂ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಒಂದೇ ಬಾರಿಗೆ ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಅಪರೂಪದ ಸಾಧನವು ಈ ವರ್ಷದ ಕೊನೆಯ ವೇಳೆಗೆ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಬರುವ ನಿರೀಕ್ಷೆಯಿದೆ.

ಉತ್ಪನ್ನ: ಟ್ರೂಫೀಲ್ಡ್ ಅನಲೈಸರ್

ಕೃಪೆ: www.truefield-analyzer.com, ಕಂಪನಿ: ಸೀಯಿಂಗ್ ಮೆಷಿನ್ಸ್.

ಹೃದಯಾಘಾತಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆ ಮಾಡುವ ಏಂಜಲ್‌ಮೆಡ್ ಗಾರ್ಡಿಯನ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆ

ಏಂಜಲ್‌ಮೆಡ್‌ನ ಕಸಿಹಾಕಬಲ್ಲ ಸಾಧನವು ಹೆಚ್ಚು ಅಪಾಯದಲ್ಲಿರುವ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಹೃದಯಾಘಾತದ ಸಂಜ್ಞೆಗಳನ್ನು ಕ್ಷಿಪ್ರವಾಗಿ ಗ್ರಹಿಸುವ ಇದು ಬೇಗನೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ನೆರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರಸ್ತುತ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ದೇಹಕ್ಕೆ ಜೋಡಿಸಲಾಗುವ ಸಾಧನಗಳನ್ನು 'ಅರ್ಹಿತ್‌ಮಿಯಾಸ್' ಎನ್ನುವ ಹೃದಯದ ವಿದ್ಯುದಾವೇಶ ಅವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳ ಪತ್ತೆಗೆ ವಿನ್ಯಾಸಗೊಳಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಏಂಜಲ್‌ಮೆಡ್ ಗಾರ್ಡಿಯನ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಹೊಸ ಕ್ರಮಾವಳಿ ಮೂಲಕ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ಆಗುವ ನ್ಯೂನತೆಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಪರಿಧಮನಿ ರಕ್ತನಾಳವು ರಕ್ತದ ಹೆಪ್ಪಿನಿಂದಾಗಿ ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡಾಗ ಉಂಟಾಗುವ ವಿದ್ಯುತ್ ಪ್ರವಾಹದಲ್ಲಿನ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಅಸಮಾನ್ಯತೆಯನ್ನು ಈ ಹೊಸ ಉಪಕರಣವು ಗುರುತಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಹೃದಯಾಘಾತದ ಸಂಜ್ಞೆಗಳನ್ನು ಸಾಧನವು ಪತ್ತೆ ಮಾಡಿದಾಗ ರೋಗಿಯು ಹತ್ತಿರದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕರೆ ಮಾಡುವಂತೆ ಶಬ್ದವನ್ನು ಹೊರಡಿಸುವ ಮೂಲಕ ಎಚ್ಚರಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಸಾಧನಕ್ಕೆ ಬ್ರೆಜಿಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಅನುಮೋದನೆ ದೊರೆತಿದ್ದು, ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ಸರಪಳಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಈಡಾಗಿದೆ.

AngelMed Guardian®
MODEL# AG101
S/N000001
Angel Medical Systems, Inc.

ಉತ್ಪನ್ನ: ಏಂಜಲ್‌ಮೆಡ್ ಗಾರ್ಡಿಯನ್ ಸಿಸ್ಟಂ

ಕೃಪೆ: www.angle.med.com
ಕಂಪನಿ: ಏಂಜಲ್‌ಮೆಡ್

ಹೃದಯ ವೈಫಲ್ಯದ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ನೀಡುವ PiiX ಸೆನ್ಸಾರ್ ಸಾಧನ

ಉತ್ಪನ್ನ: PiiX ಸೆನ್ಸಾರ್ ಸಾಧನ
ಜಿಡ್‌ಲಿಂಕ್ ಪೋರ್ಟಬಲ್
ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಮೀಟರ್

ಅಮೆರಿಕದ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಔಷಧ ಆಡಳಿತ (FDA) ವು ಈ ವಸಂತ ಋತುವಿನ ವೇಳೆಗೆ ಹೃದಯ ವೈಫಲ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ನೀಡುವ ನೂತನ ಸಾಧನವೊಂದಕ್ಕೆ ಅನುಮೋದನೆ ನೀಡಲಿದೆ. 15 ಸೆಂ.ಮೀ. ಉದ್ದದ ಆ ವೈರ್‌ಲೆಸ್ ಸೆನ್ಸಾರ್‌ನ ಹೆಸರು PiiX ಸೆನ್ಸಾರ್ ಸಾಧನ. ಈ ಸಾಧನವು ಸದ್ಯದಲ್ಲೇ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಬಿಡುಗಡೆಗೊಳ್ಳಲಿದೆ. ಈ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಹೃದಯ ವೈಫಲ್ಯದ ಚಿಹ್ನೆಯಾದ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಮತ್ತು ದೇಹದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸನ್ನಾಹಗೊಳ್ಳುವ ದ್ರವವನ್ನು ಪತ್ತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ರೋಗಿಯ ಚಟುವಟಿಕೆ ಹಂತಗಳು, ಹೃದಯ ಬಡಿತ ಪ್ರಮಾಣ ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟಗಳನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುತ್ತದೆ.

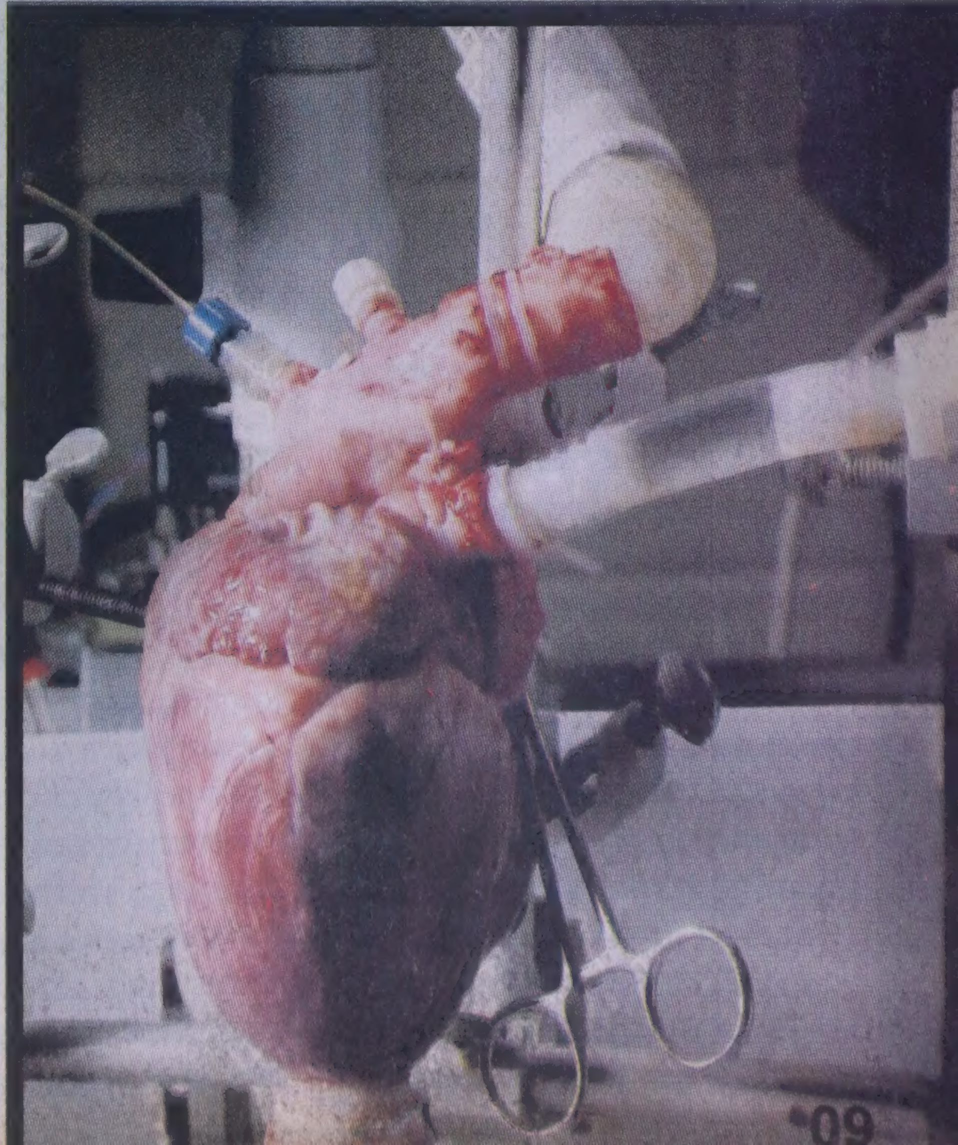
ರೋಗಿಯ ಎದೆಗೆ ಬಂಧಿತವಾಗಿದ್ದಾಗ ಇದು ಹೃದಯ ವೈಫಲ್ಯ ಸಂಬಂಧಿತ ದತ್ತಾಂಶಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೇಬು ಅಥವಾ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿರುವ ವಿಶೇಷ ಸೆಲ್‌ಫೋನ್ ರೀತಿಯ ಯಂತ್ರ ಸಾಧನಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿಂದ ಮಾಹಿತಿಗಳು ಕಂಪನಿಯ ಸೇವೆಗಳಿಗೆ ವೈರ್‌ಲೆಸ್ ಮೂಲಕವಾಗಿ ಪ್ರಸಾರಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಆದೇಶಗಳ ಕ್ರಮಬದ್ಧ ಸಮೂಹದ ವೈಪರಿತ್ಯಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಮಾಹಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರು ವೆಬ್ ಅಥವಾ ಒಂದು ಮೊಬೈಲ್ ಸಾಧನದ ಮೂಲಕ ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಕೃಪೆ: www.corventis.com, ಕಂಪನಿ: ಕೋರ್‌ವೆಂಟಿಸ್

ಹೃದಯ ಚಾಲನಾ ಯಂತ್ರ

ಹಂದಿ ಹೃದಯವು ಮಾನವರ ಹೃದಯದೊಂದಿಗೆ ಹಲವಾರು ಶರೀರ ರಚನಾ ಸಾಮ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿಯೇ ಅವನ್ನು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಆಗಾಗ ಹೊಸ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಉಪಕರಣಗಳು ಮತ್ತು ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು ಬಳಸುವರು. ಇವನ್ನು ಜೀವಂತ ಹಂದಿಯಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದರೆ ಪ್ರತಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗೂ ಖರ್ಚಾಗುವ ಮೊತ್ತ ಸುಮಾರು 2500 ಡಾಲರ್‌ಗಳು. ಬರಿಯ ಹಂದಿ ಹೃದಯವನ್ನು ಹಾರ್ಟ್ ಕಾರ್ಟ್ (Heart Pumping Machine) ಕೇವಲ 25 ಡಾಲರ್‌ಗಳಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಹಣ ವ್ಯಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಕಟುಕರ ಅಂಗಡಿಯಿಂದ ನೇರವಾಗಿ ತರುವ ಹಂದಿ ಹೃದಯವು 'ಹಾರ್ಟ್ ಕಾರ್ಟ್' ಮೇಲೆ ಮಿಡಿಯ ತೊಡಗುತ್ತದೆ.

ಲವಣ ದ್ರಾವಣವನ್ನು ಪಂಪ್ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಹಂದಿ ಹೃದಯದ ಕವಾಟಗಳು ಹೆಚ್ಚು ನೈಜವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಲಾಗುವುದು. ಹಾನಿಗೊಳಗಾದ ಕವಾಟಗಳನ್ನು ದುರಸ್ತಿ ಮಾಡುವ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲು ಈಗಾಗಲೇ ಯಂತ್ರವು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದೆ. ಇದನ್ನು ರೊಬೋಟಿಕ್ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಮಾನವ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಕರಿಗೆ ತರಬೇತಿ ನೀಡಲೂ ಸಹ ಬಳಸಬಹುದು. ಈ ಸಾಧನವನ್ನು ವಿನ್ಯಾಸಗೊಳಿಸುವಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಪುನರಾವರ್ತಿತ ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನು ಇಡಲಾಗಿದೆ. ಈ ಮೂಲಕ ಇಡೀ ಹಂದಿಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ವೇಳೆ ಬಳಸುವ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ದೊರೆತಂತಾಗಿದೆ.



ಥರ್ಮೋಗ್ರಫಿ : ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಹೊಸ ಆಶಾಕಿರಣ

ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನು ಮೊದಲೇ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚುವ ಥರ್ಮೋಗ್ರಫಿ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಶೀಘ್ರದಲ್ಲೇ ವಾಸ್ತವವಾಗಲಿದೆ. ಶಾಖ ಹರಿಸಿ ಚಿತ್ರ ರೂಪಿಸುವ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಥರ್ಮಲ್ ಇಮೇಜಿಂಗ್ ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ತಾಪಚಿತ್ರ ಅಥವಾ ಶಾಖ ರೇಖೆ ಎಂದೂ ಕರೆಯಬಹುದು. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಕಲ್ಪಕಮ್‌ನ ಇಂದಿರಾ ಗಾಂಧಿ ಪರಮಾಣು ಸಂಶೋಧನಾ ಕೇಂದ್ರ (ಐಜಿಸಿಎಆರ್) ಮತ್ತು ಚೆನ್ನೈ ಮೂಲದ ಶ್ರೀ ಚೆನ್ನೈ ರಾಮಚಂದ್ರ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಾಲೇಜು (ಎಸ್‌ಆರ್‌ಎಂಸಿ) ಜಂಟಿಯಾಗಿ ಥರ್ಮೋಗ್ರಫಿ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಮೂಲಕ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಆರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೇ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಲು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿವೆ.

ಥರ್ಮೋಗ್ರಫಿ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಮರಾ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ನಸುಗೆಂಪು ಕಿರಣಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿ ಚಿತ್ರಿಸುತ್ತವೆ. ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ಯಾವುದೇ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಕಾರಕ ಅಥವಾ ಅಸಹಜ ಜೀವಕೋಶಗಳು ರಕ್ತದ ಹರಿವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ರಕ್ತದ ಹರಿವಿನ ಹೆಚ್ಚಳ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಥರ್ಮೋಗ್ರಫಿ ಎದೆಭಾಗದ ಯಾವುದೇ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಂಥ ಅಸಹಜ ಉಷ್ಣತೆಯ ಭಾಗವನ್ನು ಗುರುತಿಸುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಐಜಿಸಿಎಆರ್‌ನ ರಿಯ ಅಧಿಕಾರಿ ಡಾ. ಬಿ. ವೆಂಕಟರಾಮನ್. ಹಾಗೆಂದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ರಕ್ತದ ಹರಿವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಉಷ್ಣತೆಯ ಹೆಚ್ಚಳಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಜೀವಕೋಶಗಳೆಲ್ಲವೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಕಾರಕವಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಎಲ್ಲ ಮತ್ತು ಕೇವಲ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಕಾರಕ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನಷ್ಟೇ ಗುರುತಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಪಡೆದಿದೆ.



ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಥರ್ಮೋಗ್ರಫಿಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು ಉಭಯ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು 25 ಮಂದಿ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡವು. ಈ ರೋಗಿಗಳೆಲ್ಲರೂ ಸ್ತನಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು ಅಥವಾ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಅನುಮಾನದೊಂದಿಗೆ ಕಲ್ಪಕಮ್‌ನಲ್ಲಿ ಅಣು ಶಕ್ತಿ ಇಲಾಖೆ ನಡೆಸುವ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಬಂದಿದ್ದರು. ರೋಗಿಗಳ ಪೂರ್ವಭಾವಿ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಎಸ್‌ಆರ್‌ಎಂಸಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಸಲಾಗಿತ್ತು.

ಥರ್ಮೋಗ್ರಫಿ ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ಸುಮಾರು 200 ರೋಗಿಗಳ ಮೇಲೆ ನಡೆಸಿದ ಮಮ್ಮೋಗ್ರಫಿ ಮತ್ತು ನರಕೋಶದ ಬಯೋಪ್ಸಿ ಫಲಿತಾಂಶದೊಂದಿಗೆ ತಾಳೆ ನೋಡಲಾಯಿತು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ 40 ವರ್ಷದ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟ ಮತ್ತು ಸ್ತನಗಳಲ್ಲಿ ನೋವಿದೆ ಎಂದು ಬಂದ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಲಾಗಿತ್ತು.

ಯಶಸ್ವಿ ಪರೀಕ್ಷೆ

ಥರ್ಮೋಗ್ರಫಿ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಲಕ್ಷಣ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಯಶಸ್ವಿಯಾಯಿತು. ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಕಾರಕ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಶೇಕಡಾ 98ರಷ್ಟು ಯಶಸ್ವಿಯಾದರೆ, ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಶೇಕಡ 88ರಿಂದ 90ರಷ್ಟು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿದೆ ಎಂದು ಎಸ್‌ಆರ್‌ಎಂಸಿಯ ಡಾ. ಪಿ. ಸುರೇಂದ್ರನ್ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಬಯೋಪ್ಸಿ ಮತ್ತು ಮಮ್ಮೋಗ್ರಫಿ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಫಲಿತಾಂಶದೊಂದಿಗೆ ತಾಳೆ ನೋಡಿ ಈ ಅಂಕಿಅಂಶವನ್ನು ಪಡೆಯಲಾಗಿದೆ.

ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಉಲ್ಬಣಗೊಂಡಿರುವ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಥರ್ಮೋಗ್ರಫಿ ಶೇಕಡ 96ರಷ್ಟು ಕರಾರುವಕ್ಕಾಗಿ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿದರೆ (ಸುಮಾರು ಒಂದು ಸೆಂಟಿಮೀಟರ್‌ನಷ್ಟು ಗಾತ್ರದ ಹುಣ್ಣಿನ) ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಲಕ್ಷಣವನ್ನು ಶೇಕಡ 85ರಷ್ಟು ಗುರುತು ಡಿದಿದೆ. ಕ್ಲಿನಿಕಲ್ ಸ್ಟಾಂಡರ್ಡೈಸೇಷನ್ ಬಳಿಕ ಥರ್ಮೋಗ್ರಫಿ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವನ್ನು ಎಸ್‌ಆರ್‌ಎಂಸಿಯಲ್ಲಿ 60 ರೋಗಿಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಯೋಗಿಸಲಾಯಿತು. ಅಸಹಜ ಉಷ್ಣತೆ ಹೊಂದಿರುವ ಯಾವ ಜೀವಕೋಶಗಳು/ಭಾಗ ನಿಜಕ್ಕೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಕಾರಕ ಎಂದು ತಿಳಿಯುವ ಅನಾಲಿಟಿಕಲ್ ಸ್ಟಾಂಡರ್ಡೈಸೇಷನ್ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಈಗ ಜಾರಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಬಳಿಕ ಥರ್ಮೋಗ್ರಫಿಯ ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆ ಮತ್ತು ನಿಖರತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟ ಚಿತ್ರಣ ದೊರೆಯಲಿದೆ.

ಥರ್ಮೋಗ್ರಫಿ, ಮಮ್ಮೋಗ್ರಫಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮತ್ತು ನಿಖರವೇ ಎಂದು ಅಳೆಯುವುದು ನಮ್ಮ ಸದ್ಯದ ಗುರಿ. ಇದರಿಂದ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗವನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಶೈಶವಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಲು ಸಾಧ್ಯ. ಬಳಿಕ ಮಮ್ಮೋಗ್ರಫಿ ಮತ್ತು ನರಕೋಶದ ಬಯೋಪ್ಸಿ ಮೂಲಕ ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂದು ರಾಮಚಂದ್ರ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಶೋಧನಾ ಭಾಗದ ನಿರ್ದೇಶಕ ಡಾ. ಎಸ್.ಪಿ. ತ್ಯಾಗರಾಜನ್ ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಡುತ್ತಾರೆ.

ಅಕ್ಯುಪಂಕ್ಚರ್

ಸಾಕು ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೂ ಪ್ರಾಶಸ್ತ



ಅಕ್ಯುಪಂಕ್ಚರ್ ಮನುಷ್ಯನ ಅನಾರೋಗ್ಯಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಇರುವ ಪರ್ಯಾಯ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆ. ಸೂಕ್ತ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಸೂಜಿ ಮಾದರಿಯ ಮುಳ್ಳುಗಳನ್ನು ಚುಚ್ಚಿ ನೋವು ನಿವಾರಿಸುವ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಮಾದರಿ ಇದು. ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಇದುವರೆಗೆ ಮೀಸಲಾಗಿದ್ದ ಅಕ್ಯುಪಂಕ್ಚರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಈಗ ಸಾಕು ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಜನಪ್ರಿಯಗೊಂಡಿದೆ. ಅಮೆರಿಕದ ಸಾಕು ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಅಕ್ಯುಪಂಕ್ಚರ್ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನೇ ಎಲ್ಲರೂ ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಬಳಸುವ ಅಕ್ಯುಪಂಕ್ಚರ್ ಮಾದರಿಯನ್ನೇ ಇಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ನರವ್ಯೂಹವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಸೂಜಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ನರಗಳನ್ನು ಪುನರುಜ್ಜೀವನಗೊಳಿಸುವುದು ಅಕ್ಯುಪಂಕ್ಚರ್. ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಇದೇ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂದು ಸಾಕುಪ್ರಾಣಿಗಳ ತಜ್ಞರು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಪ್ರಾಣಿಗಳೂ ಇದನ್ನು ಸ್ವಾಗತಿಸಿದಂತಿದೆ. ಉಳಿದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಅಕ್ಯುಪಂಕ್ಚರ್ ಬಹಳ ಬೇಗ ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ನೋವಿನಲ್ಲಿ ಚೇತರಿಕೆ ನೀಡುವಂಥದ್ದು. ಹಾಗಾಗಿ ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ಅಕ್ಯುಪಂಕ್ಚರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವ ಕೇಂದ್ರಗಳ ಮುಂದೆ ಸಾಕುಪ್ರಾಣಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಬಂದ ಮಾಲೀಕರ ಸರದಿಯೇ ಇದೆ. ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ಸಾಕು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಉತ್ಪನ್ನಗಳ ಮಾರುಕಟ್ಟೆ ಬಹಳ ದೊಡ್ಡದು.

ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಸಾಕುಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮಾಲೀಕರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯಗಳಿದ್ದವು. ಹಾಗಾಗಿ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿ ಅನುಸರಿಸಲು ಹಿಂದೇಟು ಹಾಕುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಈಗೀಗ ಶ್ವಾಸದಿಂದ ಬರುತ್ತಿರುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಬೇಡಿಕೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ 300ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಪಶುವೈದ್ಯರು ಅಕ್ಯುಪಂಕ್ಚರ್‌ನಲ್ಲಿ ಸ್ನಾತಕೋತ್ತರ ಪದವಿ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. 2002ರಿಂದೀಚೆಗೆ ಈ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪಶುವೈದ್ಯ ಅಕ್ಯುಪಂಕ್ಚರ್ ಸೊಸೈಟಿಯ ಕಾರ್ಯಕಾರಿ ನಿರ್ದೇಶಕ ವೆಬರ್. ಸೊಸೈಟಿಯ ಸದಸ್ಯರ ಪೈಕಿ 900 ಮಂದಿ ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲೇ ಇದ್ದಾರೆ. ಅಮೆರಿಕದ ಪಶು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಸ್ಥೆ ಅಕ್ಯುಪಂಕ್ಚರ್ ಪದ್ಧತಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಮಾನ್ಯತೆ ನೀಡಿದೆ. ಅಕ್ಯುಪಂಕ್ಚರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುತ್ತಿರುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಕೊಸೆನ್ ಎಂಬ ಪಶುವೈದ್ಯನಿಗೆ ಅಕ್ಯುಪಂಕ್ಚರ್ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಅದೃಷ್ಟ ಖುಲಾಯಿಸಿದೆ. 1986ರಿಂದ ಪಶು ವೈದ್ಯರಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಕೊಸೆನ್ 1995ರಿಂದ ಅಕ್ಯುಪಂಕ್ಚರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಶೇ 80ರಷ್ಟು ಚೇತರಿಕೆ ತೋರಿವೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಕೊಸೆನ್. ಕೊಸೆನ್ ಬಳಿ ಈಗ 1500ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಜನರು ತಮ್ಮ ಸಾಕುಪ್ರಾಣಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಬರುತ್ತಾರೆ.

ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ಕಾಯಿಲೆ ಮತ್ತು ದೀರ್ಘ ಅವಧಿಯಿಂದ ಕಾಡುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಅಕ್ಯುಪಂಕ್ಚರ್ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ. ಇದು ಮನುಷ್ಯ ಮತ್ತು ಪಶು ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಅನ್ವಯ.

...ಗೆದುಹಾಕಿದ ಸ್ತನದ ಗಾಯದ ಕಲೆಗಳನ್ನು ಅವರು ತಮ್ಮ ದೃಢನಿಶ್ಚಯವಾಗಿ ಕಂಡರು. ಮೊಲೆಯಿಲ್ಲದೆಯೂ ...ಕ್ಸಿಯಾಗಿರಬಹುದು ಎಂಬುದು ಅವರ ನಂಬಿಕೆ. ಸ್ತನಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ವಿರುದ್ಧ ಜಯಗಳಿಸಿದವರ ವೀರಗೀತೆ!



ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಸ್ತನ ಬಲಿಗೊಟ್ಟ ಅಂಗನೆಯರು

ಸ್ತನ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹಾರ್ಮೋನು ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಸರ್ಜರಿ ಎಂದು ಅಲೆಯುವ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ನಾರಿಲೋಕದ ಇನ್ನೊಂದು ಮುಖವಿದು.

ಸ್ತ್ರೀತನದ ಪ್ರತೀಕವಾದ ಸ್ತನಗಳನ್ನೇ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಎದೆ ಒಡೆದು ಕುಸಿಯುವವರೇ ಹೆಚ್ಚು. ಆದರೆ ಈ ಮೂವರು ರಮಣಿಯರ ಸ್ತನಹೋದರೂ ಮನ ಒಡೆಯಲಿಲ್ಲ.

ಸ್ತನಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದಾಗಿ ಬಾಧಿಸಲ್ಪಟ್ಟವರಿವರು. ಒಬ್ಬರು ಎರಡೂ ಸ್ತನ, ಇಬ್ಬರು ಒಂದೊಂದು ಸ್ತನ ಕಳೆದುಕೊಂಡರು. ಆದರೆ ಆ ಬಳಿಕವೂ ಬದುಕಿದೆ ಎಂದು ನಗುತ್ತ ಬದುಕನ್ನು ಎದುರಿಸಿದರು.

ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಳಿಕವೂ ಅಂದಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯಿಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತಾರಿವರು.

ಮ್ಯಾಗಿ ಹಂಟ್ಲಿಯ ಎದೆ ಬರಿದಾಗಿತ್ತು. ಕನ್ನಡಿಯೆದುರು ನಿಂತು ತನ್ನ ಪ್ರತಿಬಿಂಬ ನೋಡಿಕೊಂಡಳು. ಕೈ ತಾನಾಗಿಯೇ ಸ್ತನಗಳಿದ್ದ ಜಾಗಕ್ಕೆಹೋಯಿತು ಸ್ತನಗಳ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಕೆಂಪು ಗಾಯದ ಗುರುತುಗಳಷ್ಟೆ ಉಳಿದಿದ್ದವು.

ಬರಿದಾದ ಸಪಾಟು ಎದೆ. ಸ್ತ್ರೀತನ ನೀಗಿದ ಎದೆ. ಮ್ಯಾಗಿ ನಕ್ಕಳು. ಆಕೆಗೆ ತನ್ನ ಹೊಸ ದೇಹ ಸಂತೋಷ ನೀಡಿತು. ನಿಜ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹೋಗಿಬಿಡ್ತು.

ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮೂಲಕ ಎರಡೂ ಸ್ತನಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕುವಾಗ ಮ್ಯಾಗಿಗೆ 34ರ ಪ್ರಾಯ. ಪುಟ್ಟಕೈ ಮಗು. ಹಿಂದೊಮ್ಮೆ ಎದೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದಿದ್ದಳು.

ತನ್ನ ಎರಡೂ ಸ್ತನ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಲು ನಾನು ಬೇಸರಿಸಲಿಲ್ಲ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅದು ನನ್ನ ಜೀವವನ್ನೇ ಬಲಿಕೇಳುತ್ತಿತ್ತು ಮಗಳು ಮೂಲೀ ಬೆಳೆದಾಗ ಆಕೆಗೆ ಹೇಳಬಹುದು!

ಅವಳಿಗೆ ನನ್ನ ಎದೆಹಾಲು ಕುಡಿಸಲಾಗಲಿಲ್ಲ.

ಗೆಳತಿಯರೆಲ್ಲ ಮತ್ತೆ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಸರ್ಜರಿಯಿಂದ ಮೊಲೆಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಹೇಳಿದರು.

ಒಮ್ಮೆ ನನ್ನ ಸ್ತನದ ಸಾವಿಗೆ ದುಃಖಿಸಿದ್ದಾಯಿತು. ಮತ್ತೊಂದು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಹೋಗದಿರಲು ತೀರ್ಮಾನಿಸಿದೆ.

ಜೀವನದ ಕೊರಗಿಗಿಂತ ಒಂದೋ ಇಲ್ಲವೇ ಎರಡೂ ಸ್ತನಗಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ದೊಡ್ಡ ಸಂಗತಿಯೇನಲ್ಲ.

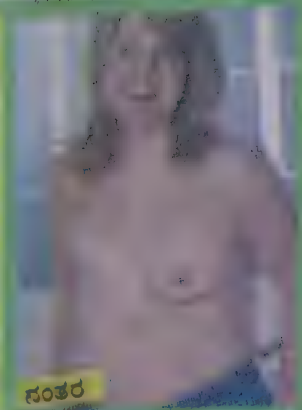
ನನ್ನ ದೇಹವನ್ನು ನೋಡಿ ಇತರ ಬಾಧಿತ ಮಹಿಳೆಯರು ಸ್ತನಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಬಳಿಕವೂ ಬದುಕು ಇದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ನಾನು ಈಗಲೂ ಸ್ತ್ರೀಯೇ. ನನ್ನ ದೇಹ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಲು ಈಗಲೂ ನಾನು ಹೆಮ್ಮೆಪಡುತ್ತೇನೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಮ್ಯಾಗಿ.

ಇಂಗ್ಲೆಂಡಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಗುರುತಿಸಲ್ಪಡುವ 41,000 ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನವರಲ್ಲಿ ಮ್ಯಾಗಿಯೂ ಒಬ್ಬರು. ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವ ಪ್ರತಿ ಒಂಬತ್ತು ಜನರಲ್ಲಿ ತಲಾ

ನೀನು ಸಾಯುತ್ತಿ ಎಂದಿದ್ದರು

ಕ್ಲೇರ್ ಬೆಡ್‌ಕಾಕ್, 43, ಸರ್ಬರಾಗ್



ನಂತರ

ಬ್ರಾದ ಮೇಲೆಯೇ ನನ್ನ ಮೊಲೆಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿದಾಗ ಏನೋ ತಪ್ಪು ತಡೆ ಇದೆಯೆನಿಸಿತು. ನನ್ನ ಬಲಸ್ತನದ ತೊಟ್ಟಿನ ಒಳಗೆ ಏನೋ ಗಡ್ಡೆ ಇದ್ದಂತಿತ್ತು.

ಪ್ರಾಯ ಕೇವಲ 34ರವಳು ನಾನು. ಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ಕಡೆಗಣಿಸಿ ಬಲಿಯಬಿಡಬಾರದು. ನಾನು ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಗೆ ಹೋದೆ. ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನನಗೆ ಸ್ತನಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇರುವುದು ರೋಗ ಪತ್ತೆಯಲ್ಲಿ ತಿಳಿಯಿತು.

ನಿಮಗೆ 'ಮಾಸ್ಟೆಕ್ಟಮಿ' ಅಗತ್ಯ ಆಗಬೇಕು ಎಂದರು ವೈದ್ಯರು. ಮಾಸ್ಟೆಕ್ಟಮಿ ಎಂದರೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಸ್ತನವನ್ನು ಪೂರ್ತಿ ಇಲ್ಲವೇ ಸ್ವಲ್ಪ ತೆಗೆದುಹಾಕುವುದು.

ನನಗೆ ಅಳು ಬಂತು. ನನ್ನ ಗಂಡ ರಾಬ್‌ಗೆ ಹೇಳಿದೆ. "ನನಗೀಗ ಕೇವಲ 34.

ಆತ ನನ್ನನ್ನು ಸಮಾಧಾನಪಡಿಸಿದ.

ನನ್ನ ದಿನ ಬಂತು. ವಾರದಲ್ಲೇ ಬಂತು. ಈ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ನನ್ನ ದೇಹವನ್ನು ಗೆಲ್ಲುವುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ನಾನದನ್ನು ಹೊಡೆದೋಡಿಸಬೇಕು. ಹಾಗಾಗಿ ಒಂದು ಸ್ತನ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಲು ತಯಾರಾದೆ.

ಆಪರೇಷನ್ ಥಿಯೇಟರ್‌ನಿಂದ ಹೊರಬಂದಾಗ ಬೇಗ ಮನೆಗೆ ಹೋಗಲು ಬಯಸಿದೆ. "ನಾನು ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ಸಹಾಯ ಮಾಡುವೆಯಾ? ರಾಬ್‌ನನ್ನು ಕೇಳಿದೆ.

ಆತ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದ. ನನ್ನ ಬಾಗಿದ ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ನೀರು. ಒಂದು ರೀತಿಯ ನಿರಾಳತೆ, ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಆತಂಕ."ನೀನು ಬಲುಸುಂದರಿ" ರಾಬ್ ಹೇಳಿದ.

ನನ್ನ ಗಾಯ ಗುಣವಾದ ಮೇಲೆ ನಾನು ಸಣ್ಣ ಮೆತ್ತೆ ಬಳಸಿದೆ. "ಅಂಡರ್‌ವೇರ್, ಶಾಪಿಂಗ್‌ಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ಅನುಕೂಲ ಎಂದು ಜೋಕ್ ಮಾಡಿದೆ. ಒಂದು ಗಾಯ ಸಾಕು. ಮೊಲೆ ಮರುಕಟ್ಟುವ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬೇಡ" ಎಂದು ತೀರ್ಮಾನಿಸಿದೆ.

ಮತ್ತೆ ಬಂತು ಮಾರಿ

ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಗಳ ಬಳಿಕ ಮತ್ತೆ ಗಡ್ಡೆಯೊಂದು ಕತ್ತರಿಸಿದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬಂತು. ಅದು ನನ್ನ ಬೆನ್ನೆಲುಬಿಗೆ ವ್ಯಾಪಿಸಿತು.

"ಇದು ಗುಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ ನನ್ನ ವೈದ್ಯರು ಎಚ್ಚರಿಸಿದರು.

"ಇದು ನನ್ನನ್ನು ಸೋಲಿಸಲು ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ" ದೃಢವಾಗಿ ಹೇಳಿದೆ.

"ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಲಭ್ಯವಿದೆ, ಪ್ರಯತ್ನಿಸೋಣ" ಎಂದರು ವೈದ್ಯರು.

ನಾನು ಅದಕ್ಕೆ ಒಪ್ಪಿದೆ.

ಗಡ್ಡೆ ಕತ್ತರಿಸಿ ಹಾಕಲಾಯಿತು. ಹಾರ್ಮೋನು ಸೂಜಿ ಮದ್ದುಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟರು. ರಾಸಾಯನಿಕದ ಮೊಲಡೋಸ್ ಪಡೆದೆ.

"ಎಲ್ಲ ಸ್ವಲ್ಪದಿನ ಹೆಚ್ಚು ಬದುಕಲು ಅಷ್ಟೆ. 40ನೇ ಜನ್ಮದಿನ ನೋಡಲಾರೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಲಾಯಿತು.

ನನ್ನನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಕಡಲಿಗೆ ದೂಡಲು ನನ್ನ ಕುಟುಂಬದವರು ಹೆದರಿದರು.

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸಂಸ್ಥೆಯವರು ಅವರಿಗೆ ಧೈರ್ಯ ಹೇಳಿದರು. ನನ್ನ ಸ್ಥಿತಿಯ ಬಗೆಗೆ ನನಗಿಂತ ನನ್ನ ಸಹೋದರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ತಿಳಿದಿರುವುದೂ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಯಿತು.

ಆರು ತಿಂಗಳ ಬಳಿಕ ನನ್ನ ವೈದ್ಯ ತಜ್ಞರು ಹೇಳಿದರು "ನೀವು ಸಾವಿನಿಂದ ಹೊರಬರುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ಅಂದರೆ ನಾನು ಲಾಟರಿ ಗೆದ್ದಂತೆ". ಅನಂತರ ನಾನು ಇಂಥ ಎಲ್ಲ ಮಹಿಳೆಯರ ಸಹಾಯಕ್ಕೆ ನಿಂತೆ.ನನ್ನ ಗೆಳತಿ ಶೋನಾ 'ಟೋಪ್‌ಲೆಸ್ ಕ್ಯಾಲೆಂಡರ್' ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದವಳು ಅದಕ್ಕಾಗಿ ವಿಷಾದಿಸಿದಳು. "ಅಂದ ಮತ್ತು ಮೊಲೆ ಆಕೆ ತಿದ್ದಿದಳು.

ನಾವು ದೇಹದ ಕಲೆಗಾರರಾದೆವು. ಸ್ತನಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹೆಂಗಸರ ಕಾಯಿಲೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ. ಗಂಡಸರದೂ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡೆವು; ವಿವರಿಸಿದೆವು.

ನಾನು ಯುವತಿಯಾಗಿದ್ದಾಗಿನಷ್ಟು ಈಗ ಚೆನ್ನಾಗಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನಾನು ಬದುಕಿದ್ದೇನೆ. ಅಂದರೆ ನಾನು ಕಳೆದುಕೊಂಡುದು ಒಂದು ಮೊಲೆ ಅಷ್ಟೆ!



ಮೊದಲು

ನಾನು ಮೂ... ಬಾರಿ ಬದುಕಿ ಬ...

ಆಡ್ರಿ ಜ್ಹೋನ್ಸ್, 40, ಟಾಟೆನ್‌ಹಾಂ ಲ...

ನಾನು ಈಗಾಗಲೇ ನನ್ನ ಸಹೋದರಿ
ಸಹೋದರರನ್ನು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದೆ
ಈಗ ನನ್ನನ್ನೂ ಬಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಬರುತ್ತಿ...

ನಾನು ಸ್ತನಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೀಡಾಗಿರುವುದು
...ಯಾಯಿತು. ಒಂದು ಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿಹಾಕಿ

ನನಗೆ ಸಿಟ್ಟುತಲೆಗೇರಿತು. ನಾನೇ ಏಕೆ?

ನಾನು ರೇಡಿಯೋಥೆರಪಿಗೀಡಾದೆ.
ತಿಂಗಳಬಳಿಕ ಎಲ್ಲ ಗುಣವಾಯಿತು ಎಂದರು.

ಮುಂದಿನ ಎರಡು ವರ್ಷ ನಾನು ಆಗಾಗ
ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡೆ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸೋಲಿಸಿದೆ ಎಂಬ
ಮೂಡಿತು.

ಆದರೆ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳ ಬಳಿಕ ಒಂದು
ಮನೆಗೆ ಬಂದಾಗ ತಾಯಿ ತಲೆಗೆ ಕೈಹೊತ್ತು ಕುಳಿ...

"ಆಸ್ಪತ್ರೆಯವರು ನಿನ್ನನ್ನು ಕರೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ
ಹೇಳಿದರು.

ನನ್ನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮರಳಿಬಂದಿತ್ತು. ಈ
ಬಲಮೊಲೆಗೆ ನಾನು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಕುಸಿದೆ.

ತಾಯಿ ಉತ್ಸಾಹ ತುಂಬಿದರು "ನೀನು
ಸಹೋದರ, ಸಹೋದರಿಗಾಗಿ ಇದನ್ನು ಮಾಡಬೇ...

ನನ್ನ ಎರಡನೆಯ ಲಂಪೆಕ್ಟಮಿ (ಮೊಲೆಯ
ಕಡಿಮೆ ಭಾಗ ತೆಗೆವ ಶಸ್ತ್ರ) ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ...
ರಸಗ್ರಂಥಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಲಾಯಿತು.

ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ನಿರಂತರ ರೇಡಿಯೋ ಥೆರಪಿ
ವೈದ್ಯ ಎಲ್ಲ ಗುಣವಾಯಿತು ಎಂದರು.

ಆದರೆ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳ ಬಳಿಕ ನನ...
ಅನುಮಾನ. ನನ್ನ ಮನಸ್ಸು ಸ್ಪ...

ಮೂವರು ತಮ್ಮ ಒಂದು ಇಲ್ಲವೇ ಎರಡೂ ಸ್ತನ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಬಿಗಿಮುಷ್ಟಿಗೆ ಸಿಲುಕಿದ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಸ್ತನ ತೆಗೆದುಹಾಕುವುದು ವ್ಯಾಧಿ ಇನ್ನಷ್ಟು ವ್ಯಾಪಿಸದಂತೆ ತಡೆಯಲು ಇರುವ ಏಕೈಕ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ. ಒಂದು ಇಲ್ಲವೇ ಜೋಡಿಸ್ತನ ನಿರ್ಮೂಲನೆಯು ಮಾನಸಿಕ ಆಘಾತದ್ದು ಎಂಬುದು ನಿರ್ವಿವಾದ.

ಇಂದು ಸ್ತನಗಳ ಮರುನಿರ್ಮಾಣದ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯೂ ಸಾಧ್ಯ. ಸ್ತನ ತೆಗೆದ ಗಾಯ ಗುಣವಾದ ಬೆನ್ನಿಗೇ ಇದನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು.

ಹೊಟ್ಟೆ ಇಲ್ಲವೇ ಹಿಂಭಾಗದಿಂದ ಮಾಂಸಪೇಶಿ ತೆಗೆದು ಹೊಸ ಸ್ತನರೂಪ ನೀಡುವುದು ಇಲ್ಲವೇ
ಒಳನೆಡುವ ವಿಧಾನದಿಂದ ಹೊಸ ಮೊಲೆ ಕಂಡುಕೊ...
...ಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೆ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹಲವರಿ...
ಪಥ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದ ಸ್ತನಕಳೆದುಕೊಂಡ 75
ಶೇಕಡಾ ಮಹಿಳೆಯರು ಮರುಮೊಲೆ ಬಗೆ...
ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿಲ್ಲ. ಅದರ ಬದಲು ಅವರು
ತಮ್ಮದೇಹವನ್ನು, ಗಾಯದ ಕಲೆಯನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಾರೆ

ಕೇಲಿ, ಅನಾಸ್ತೇಸಿಯಾರಂಥ ತರುಣಿಯರು ತಮ್ಮ
ಮೂವತ್ತರ ಪ್ರಾಯದಲ್ಲೇ ಸ್ತನ ಕಳೆದುಕೊಂಡರು.
ಬಳಿಕ ಅವರು ಇತರ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸ್ತನಕ್ಯಾನ್ಸರ್
ಬಗೆಗೆ ಎಚ್ಚರದರಿವು ಮೂಡಿಸಲು ತಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನೆ
ಉದಾಹರಣೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡರು.

ಮೊಲೆಗಡ್ಡೆಯ ಒಂಬತ್ತರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಘಾತ...
ಮೊಲೆಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಆಗಿರುವುದು ವೈದ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಂದ
ಸ್ಪಷ್ಟಗೊಂಡಿದೆ.

35-54ರ ಪ್ರಾಯದ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ...
ಸಾವು ಸಾಮಾನ್ಯವೆನಿಸುವಂತಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿವರ್ಷ
ಹದಿಮೂರು ಸಾವಿರ ಮಹಿಳೆಯರು ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂ...

ಳ್ಳುವಂತೆ ಹೇಳಿತು.

ಮೊಲೆ ಮುಟ್ಟಿದೆ. ಅನುಮಾನ ನಿಜವಾಗಿತ್ತು. ಬಾರಿ ಗಟ್ಟಿ ಕೈಗೊತ್ತುತ್ತಿತ್ತು.

ರರೆ ಮತ್ತೆ ನನಗೆ ಮಾಸ್ಟೆಕ್ಟಮಿ ಅಗತ್ಯ ಬಿತ್ತು. ಾವ ರೀತಿ ಕಾಣಿಸುವೆನೋ?

ೀಗೆ ಕಾಣಿಸುವಿ ಎಂಬುದು ಮುಖ್ಯವಲ್ಲ, ಇರುವುದು ಮುಖ್ಯ'' ಎಂದು ತಾಯಿ ದರು.

ಹೇಳಿದ್ದು ಸರಿ.

ರೇಷನ್ ಮುಗಿಯಿತು. ಆಮೇಲೆ ಮತ್ತೊಬ್ಬ ರ ಎರೋಲ್ ಮತ್ತು ಆತನ ಸಂಗಾತಿ ಡೆನಿಸಿಯ ನ್ನ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಮರಳಿ ಗಳಿಸಲು ಸಹಾಯ ರು.

ನ್ನ ಗಾಯಗಳನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸಲು ಮರೆಯಬೇಡ'' ಅವರು ಆಗಾಗ ಹೇಳಲು ಮರೆಯುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ.

ನು ಈಗ ನನ್ನ ಎದೆಯ ಗಾಯದ ಕಲೆಗಳನ್ನು ಕತ್ತು ಮತ್ತು ದೃಢನಿಶ್ಚಯದ ಚಿಹ್ನೆಗಳಾಗಿ ಸುತ್ತೇನೆ.

ೆ ಮೇಲೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮೂರು ಬಾರಿ ಾಡಿತು. ನಾನು ಮೂರು ಬಾರಿ ಅದರೊಡನೆ ಡಿದೆ.

ಯವರೆಗೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ವಿರುದ್ಧದ ಯುದ್ಧದಲ್ಲಿ ಜಯ!

ಯುತ್ತಾರೆ.

ಆದರೆ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಇತರ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳಾದ ರ್ಭಕೋಶ, ಗರ್ಭಕೋಶದ ಬಾಯಿ, ್ವಸಕೋಶದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳಿಗಿಂತ ನಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಸಾವು ಕಡಿಮೆ. ಬದುಕಲು ವಕಾಶ ಹೆಚ್ಚು.

ವಿಜ್ಞಾನದ ಮುನ್ನಡೆ, ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿನ ್ರಂತಿಯು ಸ್ತನಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸಾವುಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಾಡಿದೆ.

ಸ್ತನಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದ ಸಾವುಗಳಾಗುತ್ತಿವೆ. ದರೂ ಅದು ಮರಣದಂಡನೆ ಆಜ್ಞೆಯೇನಲ್ಲ. ಈ ೂವರು ಮಹಿಳೆಯರು ಅದಕ್ಕೆ ದೊಡ್ಡ ಸಾಕ್ಷಿ.

ಸ್ತನಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಚಿಹ್ನೆಗಳು

1) ಒಂದು ಸ್ತನವು ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ನ್ನೊಂದಕ್ಕಿಂತ ಬೇರೆಯೆನಿಸುವುದು. ಇನ್ನೊಂದ ತ ದೊಡ್ಡದಾಗುವುದು, ಕೆಳಜೋಲುವುದು, ತುಹೋಗುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ.

2) ಮೊಲೆತೊಟ್ಟು ಒಳಜಾರಿರುವುದು, ಅದು ಆಕಾರ ಮತ್ತು ಸ್ಥಳ ಬದಲಿಸಿರುವುದು. ತೊಟ್ಟಿನಿಂದ ಏನಾದರೂ ಒಸರುವುದು. ಮೊಲೆತೊಟ್ಟಿನ ಸುತ್ತ ಕೆಂಪುಗುಳ್ಳೆಗಳೆದ್ದಿರುವುದು.

3) ನಿಮ್ಮ ಕಂಕುಳು, ಕುತ್ತಿಗೆ ಎಲುಬು ಜಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಬಾವು ಆಗಿರುವುದು.

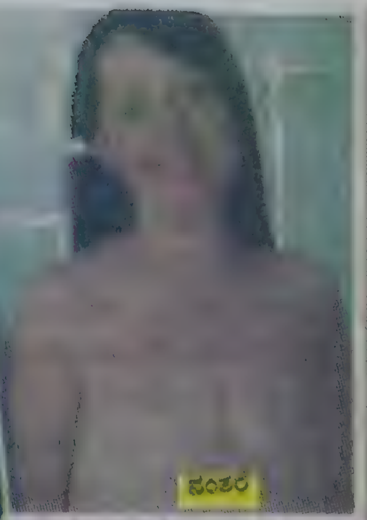
4) ನಿಮ್ಮ ಸ್ತನ ಇಲ್ಲವೇ ಕುತ್ತಿಗೆ ಎಲುಬು ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಗಡ್ಡೆ, ಗಂತಿ ಬೆಳೆದಿರುವುದು. ಅಲ್ಲಿ ನೋವು ಕಾಣಿಸುವುದು.

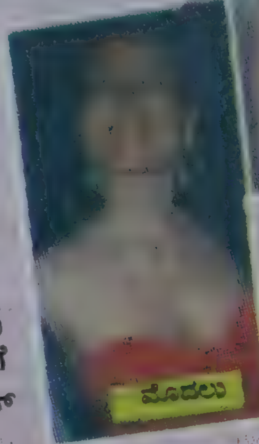
5) ನಿಮ್ಮ ಸ್ತನಗಳಲ್ಲಿ ಏನೇ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಕಂಡರೂ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಹೇಳಿ.

6) ನಾನಾ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸಂಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದು. ■

ನಾನು ನನ್ನ ಸ್ತನಗಳನ್ನು ತೆಗೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಿತ್ತು

ಮ್ಯಾಗಿ ಹಂಟ್ಲೆ, 46, ಹಾರ್ಟಲ್‌ಪೂಲ್





ಅದು ಚಿಕ್ಕಗಡ್ಡೆ, ಮಂಜುಗಟ್ಟಿದ ಬಟಾಣಿ ಗಾತ್ರದ್ದು. ನನ್ನ ಎಡಮೊಲೆಯ ಒಳಗೆ ಕೂತಿತ್ತು. ಕೂಡಲೇ ವೈದ್ಯರನ್ನು ನೋಡಿದೆ. ನನಗೆ 26. "ಚಿಂತೆಗೆ ಬೀಳಲು ನೀನು ತುಂಬ ಚಿಕ್ಕವಳು ''ಎಂದರು ವೈದ್ಯರು.

ಗಡ್ಡೆಯ ಒಂದು ಚೂರನ್ನು ಬಯಾಪ್ಸಿ (ತೆಗೆದ ಅಂಗಾಂಶದ ಪರೀಕ್ಷೆ)ಗೆ ಕಳುಹಿಸಲಾಯಿತು. ಮಾರಕ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸೋಂಕು ಎಂದು ಫಲಿತಾಂಶ ಬಂತು.

ನಾನು ಅಳುತ್ತ ತಾಯಿಗೆ ಹೇಳಿದೆ. "ಈ ಕೇಡು ನನಗ್ಯಾಕೆ ಬರಲಿಲ್ಲ '' ಎಂದು ಬಿಕ್ಕಳಿಸಿದರು ತಾಯಿ.

"ನಾನು ಸರಿಹೋಗುತ್ತೇನೆ'' ತಾಯಿಗೆ ವಾಗ್ದಾನ ಮಾಡಿದೆ. ಆಗಿನಿಂದಲೇ ನಾನು ಬಲಶಾಲಿಯಾದಂತೆನಿಸಿತು.

ಸ್ತನದ ಚೂಪು ಭಾಗವನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕಲಾಯಿತು. 36 ಎದೆಯಳತೆಯ ನನ್ನ ಎದೆ ತೆರೆದು ತೋರಿಸದಿದ್ದರೆ ಈ ಬದಲಾವಣೆ ಯಾರಿಗೂ ತಿಳಿಯುವಂತಿಲ್ಲ.

ನನಗೆ ಸಂತೋಷವಾಯಿತು. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ನೀಗಲಾಯಿತು.

ನಾನು ಐದು ವಾರಗಳ ಕಾಲ ರೇಡಿಯೋ ಥೆರಪಿ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡೆ. ಐದು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿರೋಧಕ ಮದ್ದು ಸೇವಿಸಿದೆ.

ದಿಢೀರನೇ ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗೆಗೆ ನನಗೆ ಹೆದರಿಕೆ ಆರಂಭವಾಯಿತು. ಸಣ್ಣ ನೋವಾದರೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರೇನೋ ಎಂಬ ಭಯವು ನನ್ನನ್ನು ಕಾಡಿತು. ಎಲ್ಲ ಸರಿಯಾಯಿತು ಎಂಬ ಆಶ್ವಾಸನೆಯೊಡನೆ ಮತ್ತೆ ಬಾಳು ಹೊಸದಾಗಿ ಆರಂಭಿಸಿದೆ.

ನನ್ನ ಬಾಯ್‌ಫ್ರೆಂಡ್‌ಗಳನ್ನು ಭೇಟಿಯಾದಾಗ ಎದೆಯ ಬಗೆಗಿನ ನೆನಪು ನನ್ನನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ಜಾನ್‌ನನ್ನು ಭೇಟಿಯಾದಾಗ ಅದು ವಿಭಿನ್ನವೆನಿಸಿತು.

ನಾವು ಮದುವೆಯಾದೆವು. ಮಗುವಿನ ಪ್ರಯತ್ನಕ್ಕೆ ಬಿದ್ದೆವು. ನಾನು ಗರ್ಭಿಣಿಯಾದೆ. ನನ್ನಲ್ಲಿ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ನರ್ತನವಾಡಿದವು. ಬೇಗದಲ್ಲೇ ನಾನು ಮೋಲಿಗೆ ಜನ್ಮ ನೀಡಿದೆ.

ನಾನು ನಿರಂತರ ಸ್ತನ ಎಕ್ಸ್‌ರೇಗೆ ಒಳಗಾಗಿ ಒಂಬತ್ತು ತಿಂಗಳ ಬಳಿಕ ಆಕೆ ಹುಟ್ಟಿದಳು.

ನಿಮ್ಮ ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ನನ್ನ ವೈದ್ಯರು ಹೇಳಿದ್ದರು.

ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಇದೆ. ನಿಮಗೆ ಮಾಸ್ಟೆಕ್ಟಮಿ ಅಗತ್ಯ ಎಂದೂ ಹೇಳಿದರು.

"ಅವೆರಡನ್ನೂ ತೆಗೆದುಬಿಡಿ. ನಾನು ಸತ್ತರೆ ನನ್ನ ಮೋಲಿಯನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವವರು ಯಾರು?'' ಹೇಳಿದೆ.

ಆಕೆ ಬೆಳೆಯುವುದನ್ನು ನೋಡಬೇಕಾದರೆ ನಾನು ನನ್ನ ಸ್ತನಗಳನ್ನು ತ್ಯಾಗ ಮಾಡಲೇಬೇಕಿತ್ತು.

ಆದರೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮುಗಿದಾಗ ನನ್ನಲ್ಲಿ ಆಳದ ವಿಷಾದವೊಂದು ಮೂಡಿತು. ಜಾನ್ ನನ್ನನ್ನು ಸಮಾಧಾನಪಡಿಸಿದ.

ನಾನು ಕಿರುಮೆತ್ತೆಗಳ ಬದಲಿಗೆ ಬ್ರಾಸ್ತನಗಳನ್ನು ಧರಿಸತೊಡಗಿದೆ.ಹೊರ ವಿಹಾರಕ್ಕಂತೂ ನನ್ನ ಸ್ತನ ಇದ್ದೇ ಇದೆ!

ಆದರೆ ಅದು ದೇಹಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಹಿತವೆನಿಸಿದ್ದರಿಂದ ಆಗಾಗ ಹಾಗೆಯ ಬರಿದೆದೆಯೊಡನೆ ಓಡಾಡಿದೆ.

ನನ್ನ ಎದೆಯತ್ತ ಯಾರಾದರೂ ಮಹಿಳೆ ಆಳವಾಗಿ ನೋಡಿದರೆ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಬಳಿಕವೂ ಬದುಕು ಇದೆ ಎಂಬುದು ಮತ್ತಷ್ಟು ಮನದಟ್ಟಾಗುತ್ತಿತ್ತು.

ನಾನು ನನ್ನ ಸ್ವಂತ ಕಂಪೆನಿ ಆರಂಭಿಸಿದ್ದೇನೆ ಮಾಸ್ಟೆಕ್ಟಮಿಯಿಂದ ಸ್ತನಕಳೆದುಕೊಂಡವರಿಗೆ ಒಳಸ್ತನ ಉಡುಪು ಅದರ ತಯಾರಿಕೆ!

ಸ್ತನಗಳಿಲ್ಲದೆಯೇ ನೀವು ಸೆಕ್ಸೀ ಆಗುಳಿಯಬಹುದು.

ಮನಶಾಂತಿಗೆ ಶವಾಸನ



ಶವಾಸನವನ್ನು ಮೃತಾಸನ ಎಂದು ಕೂಡ ಕರೆಯುವರು. ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಶವ ಎಂದರೆ ಮೃತದೇಹ ಎಂದು ಅರ್ಥ. ಮರಣ ಹೊಂದಿದಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಮಲಗಿಸುತ್ತೇವೆಯೋ ಶವಾಸನದಲ್ಲಿಯೂ ಮನುಷ್ಯ ಹಾಗೆಯೇ ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಇತರ ಎಲ್ಲ ಯೋಗಾಸನಗಳಿಗಿಂತ ಇದು ತುಂಬ ಸುಲಭವಾದ ಆಸನ. ಆದರೆ ಇದರ ಮೇಲೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಹಿಡಿತ ಸಾಧಿಸುವುದು ಕಷ್ಟ.

ಯೋಗಾಸನ ಮಾಡುವುದರ ನಡುವೆ, ಅಂದರೆ ಕೆಲವೊಂದು ಆಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಲು, ಪ್ರಸನ್ನಗೊಳ್ಳಲು ಈ ಆಸನ ಅದ್ಭುತವಾದದ್ದು. ಬೆಳಗ್ಗೆ ಯೋಗಾಸನದೊಂದಿಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಕೂಡ ಶವಾಸನ ಮಾಡಬಹುದು. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ದೇಹ, ಮನಸ್ಸೆರಡಕ್ಕೂ ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿಶ್ರಾಂತಿ

ಶವಾಸನ ಮಾಡುವಾಗ ಮನಸ್ಸು, ದೇಹ ಗೊಂದಲ, ಆತಂಕದಿಂದ ಇರಬಾರದು. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಬೇಕು. ತಗ್ಗುಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿ ಶ್ಲೋಕಗಳು ಇಲ್ಲವೇ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹಿತವೆನಿಸುವ ಹಾಡುಗಳು ಇಲ್ಲವೇ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಕೇಳುತ್ತ ಆಸನ ಮಾಡಿದರೆ ಧ್ಯಾನಸ್ಥಿತಿ ತಲುಪುತ್ತೇವೆ.

ಆಸನ ಹೇಗಿರಬೇಕು?

ಎರಡು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಒಂದು ಇಲ್ಲವೇ ಎರಡು ಹೆಜ್ಜೆಯಷ್ಟು ಅಗಲ ಮಾಡಬೇಕು. ಹೆಬ್ಬೆರಳುಗಳೆರಡು ಆಚೆ ನೋಡುತ್ತಿರುವಂತೆ ಕಾಲುಗಳಿರಬೇಕು, ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳು ಎರಡೂ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಎದುರುಬದುರಾಗಿರಬೇಕು. ನಮಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ, ಹಾಯಾಗಿದೆ ಎನಿಸುವವರೆಗೂ ಕಾಲು ಇಡಬೇಕಾದ ಅಗಲವನ್ನು ನಿರ್ಣಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಎರಡು ಕೈಗಳೂ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ದೂರದಲ್ಲಿ ಅಂಗೈ ಮೇಲೆ ಕಾಣಿಸುವಂತೆ ಇರಬೇಕು.

ಯಾವ ಕಡೆ ವಾಲಿಸಿದರೆ ಹಿತವೆನಿಸುತ್ತದೆಯೋ ಆ ಕಡೆಗೆ ಕತ್ತನ್ನು ವಾಲಿಸಬೇಕು.

ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು, ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ ಮಾಮೂಲಾಗಿ ಉಸಿರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ದೇಹದ ಪ್ರತಿ ಅಂಗದ ಮೇಲೂ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ ಅದು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಹೊಂದುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸ್ಥಿತಿಯತ್ತಲೇ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ, ಉಸಿರನ್ನು ಮಾಮೂಲಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ದೇಹವನ್ನು ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಲ್ಲಿರಿಸಬೇಕು.

ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

ತಲೆನೋವು, ತಲೆಸುತ್ತು, ಮಾನಸಿಕ ನೀರಸತೆ, ಜುಗುಪ್ಸೆಯಂತಹವುಗಳಿಂದ ಉಪಶಮನ.

ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುತ್ತವೆ.ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಅಂಗಗಳಿಗೂ ಈ ಅನುಭೂತಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ.

ಮನಸ್ಸಿನ ಕೇಂದ್ರೀಕರಣದ ಮಟ್ಟ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಚೆನ್ನಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ ಸುಸ್ತಾದ ಮೇಲೆ ಸ್ನಾಯು (ಮಾಂಸಖಂಡ)ಗಳಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಅಗತ್ಯ. ಈ ಆಸನ ಹಾಕಿದರೆ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಪೂರ್ತಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಲಭಿಸಿ, ಪ್ರಸನ್ನತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಅಂಗಗಳು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ಆಮ್ಲಜನಕ ಅಗತ್ಯ. ಇದು ರಕ್ತದ ಮೂಲಕ ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಆಮ್ಲಜನಕ ಅಗತ್ಯವಾದರೆ ರಕ್ತಸಂಚಲನೆ ಕೂಡ ಅಧಿಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಉಸಿರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಶವಾಸನ ಹಾಕಿದರೆ ಈ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ನಿಧಾನವಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳ ಕಾರ್ಯಕಲಾಪಗಳು ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತವೆ.

ಈ ಆಸನದಿಂದ ಆಂತರಂಗಿಕ ಕಾರ್ಯ ಕಲಾಪಗಳ ವೇಗ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ, ಉಸಿರಾಟದ ತೀವ್ರತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಶಾಂತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆಗ ಮತ್ತೆ ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮತ್ತೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹೊಸದಾಗಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಆಸನದಿಂದ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುತ್ತವೆ.

ಹೆಚ್ಚು ದಿನಗಳಿಂದ ತೀವ್ರ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ದೇಹ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತೆ ಮುದಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಶವಾಸನ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಉತ್ಸಾಹದಿಂದಿಡುತ್ತದೆ. ಅಜೀರ್ಣತೆ, ಜಾಸ್ತಿ ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆ ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಕ. ರಕ್ತ ಸಂಚಲನೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ರೋಗಗಳು, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ, ನಿಶ್ಶಕ್ತಿಗೆ ಉಪಶಮನಕಾರಿ.

ಕ್ರಮ ತಪ್ಪದೆ ಈ ಆಸನ ಮಾಡಿದರೆ ಕೋಪ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಜಿಗುಪ್ಸೆಗೊಳಿಸುವ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ದೂರಮಾಡಿ ಮೆದುಳು ಚುರುಕಾಗಿ ಕೆಲಸಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ

ಶವಾಸನದಿಂದ ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಅಂಗಗಳಿಗೂ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗುತ್ತದ.ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಪಟ್ಟು ಪ್ರಯೋಜನ ಇರುತ್ತದೆ.

ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಋತುಸ್ರಾವದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಗಾಢ ವಿಶ್ರಾಂತಿ, ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಪ್ರಶಾಂತತೆ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಮೆದುಳು ಚೆನ್ನಾಗಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಉದ್ರೇಕ, ವೇದನೆ, ಕೋಪ, ಜುಗುಪ್ಸೆ, ಭಯ, ತಳಮಳ, ಸುಸ್ತಾದಂತೆ ಇಲ್ಲವೆ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದರೆ ಶವಾಸನ ಹೆಚ್ಚು ಸಹಾಯಕಾರಿ.

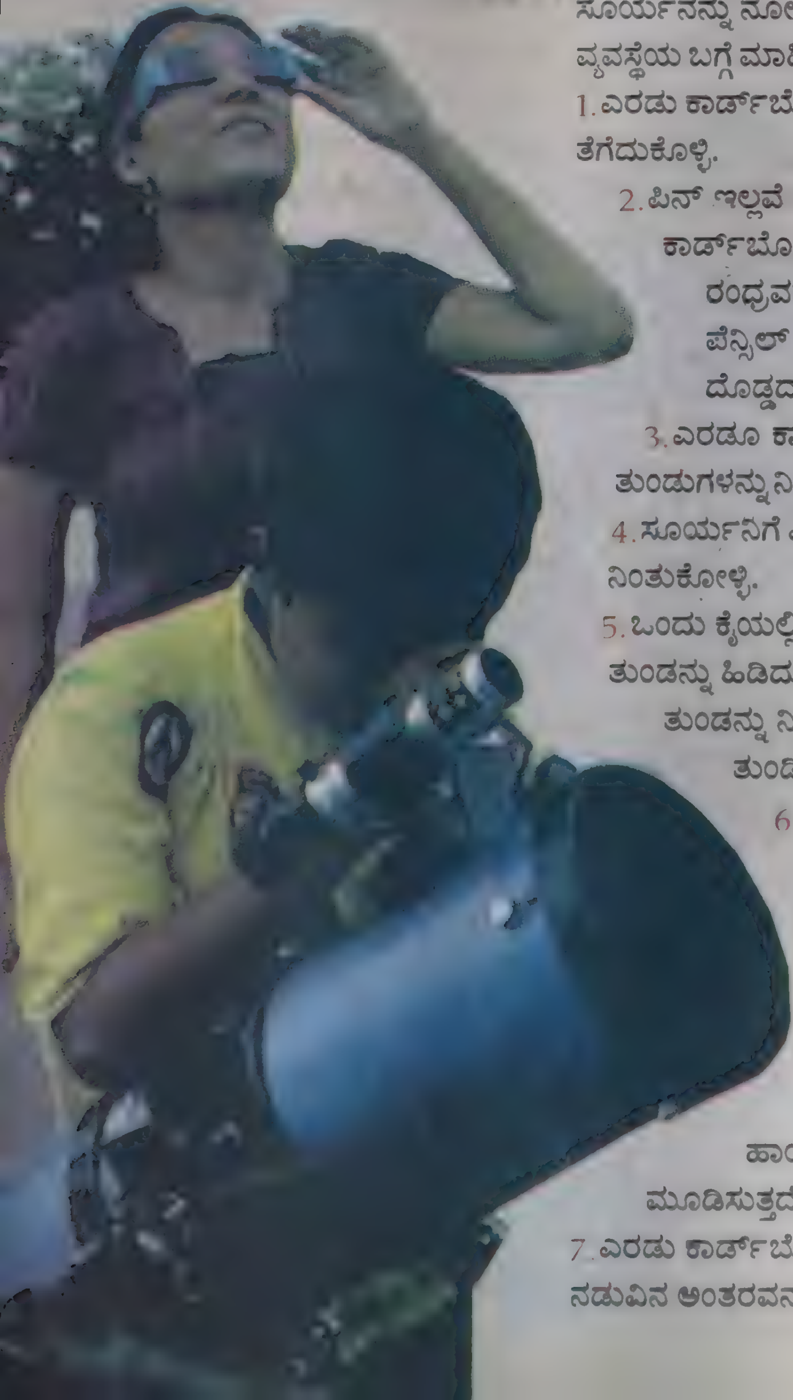
ಬೆನ್ನ ಹಿಂದೆ, ಕೆಳಗಿನ ಭಾಗ ಹಾಗೂ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವಿದ್ದರೂ ಶವಾಸನದಿಂದ ಉಪಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ. ಬಳಲಿಕೆ, ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾದ ಭಾಗಗಳ ಮೇಲೆ ಮನಸ್ಸು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವುದು, ಆಯಾ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ನೀಡಬಹುದು. ನೋವಿನಿಂದ ಉಪಶಮನವಿರುತ್ತದೆ.

ಗರ್ಭಧರಿಸಿದ ಮಹಿಳೆಯರು ಬೆಳಗಿನ ಯಾವುದಾದರೂ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬಳಲಿಕೆ ಎನಿಸಿದಾಗ ಇಲ್ಲವೇ ಆತಂಕ ಎನಿಸಿದಾಗ ಶವಾಸನ ಹಾಕಬಹುದು.

ಶವಾಸನ ದೇಹದ ಸಮತೋಲನ ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳೂ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಹೊಂದುತ್ತವೆ. ■

ಸೂರ್ಯಗ್ರಹಣ ವೀಕ್ಷಣೆ ಅಪಾಯಕಾರಿಯೇ?

ಸಂಪೂರ್ಣ ಸೂರ್ಯಗ್ರಹಣ ಅದ್ಭುತವಾದ ಖಗೋಳ ವಿದ್ಯಮಾನ. ಸಹಸ್ರಾರು ಹವ್ಯಾಸಿ ಮತ್ತು ವೃತ್ತಿಪರ ಖಗೋಳ ಆಸಕ್ತಿಯ ಜನರು ಸಂಪೂರ್ಣ ಸೂರ್ಯಗ್ರಹಣ ವೀಕ್ಷಿಸಲು, ಅದರ ರಮ್ಯತೆಯನ್ನು ಸೆರೆಹಿಡಿಯಲು ದೂರದೂರದವರೆಗೆ ಸಂಚರಿಸುತ್ತಾರೆ.ಆದರೆ ಕೆಲವರು ಸೂರ್ಯಗ್ರಹಣ ವೀಕ್ಷಣೆಯಿಂದ ತಾವು ಅಂಧರಾಗುತ್ತೇವೆ ಎಂದು ಅಂಜಿ ದೂರವುಳಿಯುತ್ತಾರೆ.ಸೂರ್ಯನ ವಿಕಿರಣ ಭೂಮಿಯಮೇಲ್ಮೈಯನ್ನು ಚುಂಬಿಸುವುದು ಅತಿನೇರಳೆವಿಕಿರಣತೆಯ 29 ನ್ಯಾನೋ ಮೀಟರನಷ್ಟು ವೇಗದಲ್ಲಿ.ಇಲ್ಲಿ ವೇಗವನ್ನು ಸೆಳೆಯುವುದು ಪ್ರತಿಸೆಕೆಂಡಿನ ಮಾನದಂಡದಲ್ಲಿ. ಹಾಗಾಗಿ ಪ್ರಖರವಾಗಿರುವ ಸೂರ್ಯಗ್ರಹಣದ ಕಿರಣಗಳು ಕಣ್ಣಿನ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮರೆಟಿನಾವನ್ನು 38 ರಿಂದ 14 ನ್ಯಾನೊ ಮೀಟರ್‌ನಷ್ಟು ವೇಗದಲ್ಲಿ ಅಪ್ಪಳಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಬರಿಗಣ್ಣಿನಿಂದ ಸೂರ್ಯಗ್ರಹಣ ವೀಕ್ಷಿಸುವುದು ತುಂಬಾ ಅಪಾಯಕಾರಿ.ಇದು ರೆಟಿನಾವನ್ನು ಸುಟ್ಟು ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಅಂಧನನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ.



ಸೂರ್ಯಗ್ರಹಣ ನೋಡುವುದು ಹೇಗೆ?

ಸೂರ್ಯನನ್ನು ಬರಿಗಣ್ಣಿನಿಂದ ನೇರವಾಗಿ ನೋಡುವ ಸಾಹಸ ಮಾಡಬೇಡಿ.ಹಾಗೇನಾದರೂ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಅಪಾಯ ತಪ್ಪಿದ್ದಲ್ಲ. ಗ್ರಹಣ ಹಿಡಿದಾಗ ಸೂರ್ಯನನ್ನು ನೋಡುಲು ಮಾಡಬೇಕಾದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಇಲ್ಲಿದೆ.

1. ಎರಡು ಕಾರ್ಡ್‌ಬೋರ್ಡ್ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.
2. ಪಿನ್ ಇಲ್ಲವೆ ಪೆನ್ಸಿಲ್ ಪಾಯಿಂಟ್‌ನಿಂದ ಕಾರ್ಡ್‌ಬೋರ್ಡ್ ನಡುವೆ ಪುಟ್ಟ ರಂಧ್ರವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.ಪಿನ್/ಪೆನ್ಸಿಲ್ ಡಾಟ್‌ಗಿಂತಲೂ ದೊಡ್ಡದಾದ ರಂಧ್ರವಿರಕೂಡದು.
3. ಎರಡೂ ಕಾರ್ಡ್‌ಬೋರ್ಡ್ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.
4. ಸೂರ್ಯನಿಗೆ ವಿರುದ್ಧ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ನಿಂತುಕೋಳ್ಳಿ.
5. ಒಂದು ಕೈಯಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಡ್‌ಬೋರ್ಡ್ ತುಂಡನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಇನ್ನೊಂದು ತುಂಡನ್ನು ನೀವು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡ ತುಂಡಿನ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ.
6. ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣ ಅಥವಾ ಬೆಳಕು ಕೈಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದಿರುವ ಕಾರ್ಡ್‌ಬೋರ್ಡ್ ತುಂಡಿನ ಪಿನ್‌ಹೋಲ್ (ರಂಧ್ರದ) ಮೂಲಕ ಹಾಯ್ದು ಗ್ರಹಣದ ಚಿತ್ರವನ್ನು ಮೂಡಿಸುತ್ತದೆ.
7. ಎರಡು ಕಾರ್ಡ್‌ಬೋರ್ಡ್ ತುಂಡುಗಳ ನಡುವಿನ ಅಂತರವನ್ನು ಗ್ರಹಣದ ಚಿತ್ರ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣುವಂತೆ ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತಾ ಬನ್ನಿ ಗ್ರಹಣದ ಚಿತ್ರ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿದ್ದಾಗ ಅದನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸಿ.

ಆದರೆ ಪಿನ್‌ಹೋಲ್ ಅಥವಾ ರಂಧ್ರದ ಮೂಲಕವೇ ಸೂರ್ಯನನ್ನು ನೋಡಬೇಡಿ. ಸೂರ್ಯಗ್ರಹಣವನ್ನು ಸೋಲಾರ್ ಫಿಲ್ಟರ್‌ಗಳೆಂಬ ಕನ್ನಡಕಗಳ ಮೂಲಕ ನೇರವಾಗಿಯೇ ವೀಕ್ಷಿಸಬಹುದು.ಈ ಕನ್ನಡಕಗಳಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕು ಅತ್ಯಲ್ಪವಾಗಿ ಹಾದುಹೋಗುವಂತೆ ವಿನ್ಯಾಸಗೊಳಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಲ್ಯೂಮಿನಿಯಂ ಮಾದರಿಯ ಪಾಲಿಸ್ಟರ್‌ನಿಂದ ಕನ್ನಡಕಗಳನ್ನು ವಿನ್ಯಾಸಗೊಳಿಸುತ್ತಾರೆ.ಇನ್ನೊಂದು ಕನ್ನಡಕವನ್ನು ಕಪ್ಪುಪಾಲಿಮಾರ್ ನಿಂದ ರೂಪಿಸಿದ್ದು ಇದು ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕನ್ನು ಹಳದಿ/ಕಿತ್ತಳೆ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಫಲಿಸುತ್ತದೆ.ಇದು ರೆಟಿನಾಕ್ಕೆ ಸುರಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಫಿಲ್ಟರ್ ಕನ್ನಡಕಗಳು ಸುರಕ್ಷಿತವೆನಿಸಿದರೂ ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಸೂರ್ಯನನ್ನು ನೋಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ.

ಇವು ಸೋಲಾರ್ ಫಿಲ್ಟರ್ ಕನ್ನಡಕಗಳಲ್ಲ

1. ಸನ್ ಗ್ಲಾಸ್‌ಗಳು
2. ಫೊಟೊಗ್ರಫಿಕ್ ನ್ಯೂಟ್ರಲ್ ಡೆನ್ಸಿಟಿ ಫಿಲ್ಟರ್ಸ್
3. ಸ್ಮೋಕ್ಡ್ ಗ್ಲಾಸ್
4. ಪೋಲಾರೈಸಿಂಗ್ ಫಿಲ್ಟರ್ಸ್
5. ಕಾಂಪ್ಯಾಕ್ಟ್ ಡಿಸ್ಕ್
6. ಫ್ಲಾಪಿ ಡಿಸ್ಕ್ ಮೀಡಿಯಾ
7. ಬ್ಲಾಕ್ ಕಲರ್ ಫಿಲ್ಮ್
8. ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಕಪ್ಪು ಮತ್ತು ಬಿಳಿಬಣ್ಣದ ಫಿಲ್ಮ್ ನೆಗೆಟಿವ್‌ಗಳು.

ವೆಲ್ಡರ್ಸ್ ಗಾಗಲ್‌ಗಳು

14 ರೇಟಿಂಗ್‌ಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ವೆಲ್ಡರ್ಸ್ ಗಾಗಲ್‌ಗಳಿಂದ ಸೂರ್ಯನನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ವೀಕ್ಷಿಸಬಹುದು.ಇವು ಹೆಚ್ಚು ದುಬಾರಿಯವೂ ಅಲ್ಲ.

ಬರಿಗಣ್ಣಿಗೆ ಸೂರ್ಯಗ್ರಹಣದಿಂದಾಗುವ ಅಪಾಯಗಳು

1. ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಇಲ್ಲವೆ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಅಂಧತ್ವ.
2. ಮಸುಕಾಗಿ ಕಾಣಿಸುವಿಕೆ.
3. ಅಕ್ಷಿಪಟಲದ ಮೇಲೆ ದಪ್ಪನೆಯ ಚುಕ್ಕೆಗಳು.
4. ಅಸಹಜತೆಯ ಬಣ್ಣದೃಶ್ಯತೆ.
5. ಕಣ್ಣುಗಳಿಂದ ನೀರು ಸೋರುವಿಕೆ.

ಸಮಾನ ದುಃಖಿಗಳು

ಅವಳೋ ಕಾವ್ಯ ಪ್ರಿಯೆ. ಭಾವನಾ ಜೀವಿ. ಬದುಕಿನ ಬಗ್ಗೆ ಅತೀವ ಕಾಳಜಿ. ನಿಸರ್ಗದ ಮಡಿಲಲ್ಲಿ ಬದುಕ ಬಯಸುವವಳು. ಮಲೆನಾಡಿನ ಮರಗಳ ನಡುವೆ ಮಗುವಾಗಿರಲು ಇಚ್ಛಿಸುವವಳು. ಮಲೆನಾಡು ಅವಳೊಳಗಿನ ಕವಯಿತ್ರಿಗೆ ಸ್ಫೂರ್ತಿ ನೀಡುವ ತಾಣ. ಆದರೆ ಲಂಡನ್ ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅವಳಿರಲಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ.....

ನಾನೋ ಮಹಾನ್ ಮಡ್ಡ. ಬನಿರ್ ಎಂದರೂ ಪರ್ವಾಗಿಲ್ಲ. ಇಂತಹ ಬದುಕನ್ನೇ ತೂಗಿ ನೋಡಿ ಬದುಕುವವ. ಆ ದೇವರು ನಮ್ಮಿಬ್ಬರನ್ನು ಅದು ಹೇಗೆ ಜೊತೆಯಾಗಿಸಿ ವಿವಾಹ ಬಂಧನದ ಗಂಟು ಹಾಕಿ ಬೆಸೆದನೋ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಪತ್ರಕರ್ತನಾದರೂ ಕವನ, ಕವಿಗಳಿಂದ ದೂರವಾಗೇ ಉಳಿದವನು. ನನಗೆ ನಗರವಾಸವೇ ಪರಮಪ್ರಿಯ. ವಾಹನಗಳ ಗದ್ದಲವಿಲ್ಲದೆ, ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳ ಸೀಟಿಯಿಲ್ಲದೆ ಒಂದೇ ಒಂದು ದಿನವನ್ನೂ ಕಳೆಯಲಾಗದ ವಿಚಿತ್ರ ಪ್ರಾಣಿ. ಆದರೂ ನನ್ನ ಹುಡುಗಿಯೊಡನೆ ದಾಂಪತ್ಯದ ರಥ ಸಾಗಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ನಿಜ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ ನಾನವಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅವಳೇ ನನಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಬದುಕುವವಳು. ವೈವಾಹಿಕ ಜೀವನವೆಂದರೆ ಪರಸ್ಪರ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಎಂದು ಗೊತ್ತಿದ್ದರೂ ನಾನು ಏನೂ ಮಾಡಲಾಗದ ದುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದೆ.

ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೂ ಇರದಿರಲಿಲ್ಲ. ನಾನೊಬ್ಬ ಉದಯೋನ್ಮುಖ ಪತ್ರಕರ್ತನಾಗಿ ದೇಶದ ಪತ್ರಿಕಾರಂಗದ ಹೊಸತಾರೆಯಾಗಿ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದವನು. ಇಂತಹ ಅಪೂರ್ವ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು, ಬದುಕಿನೊಂದಿಗೆ ರಾಜಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ನನ್ನ ಪತ್ನಿಯೊಂದಿಗೆ ಹಳ್ಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ನೆಲೆಸುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಾನಿರಲಿಲ್ಲ. ಜಾಗತಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಮಿಂಚಬೇಕೆಂದು ಆಶಿಸುವ ನನ್ನಂಥವನಿಗೆ ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲೇನು ಕೆಲಸ?

ಪ್ರತಿ ಬಾರಿಯಂತೆ ಈ ಸಲವೂ ನನ್ನವಳೇ ರಾಜಿಯಾದಳು. ಅವಳು ತನ್ನ ಕನಸಿಗೆ ತಿಲಾಂಜಲಿ ನೀಡಿ, ನನಗೊಂದು ಸಲಹೆ ನೀಡಿದ್ದಳು. ಅದು ನನಗೂ ಸಂಕಟ ನೀಡಿತು. ನನಗೋಸ್ಕರ ಅಷ್ಟೊಂದು ತ್ಯಾಗ ಮಾಡಿದ ಅವಳಿಗಾಗಿ ಅಷ್ಟಾದರೂ ಮಾಡದಿದ್ದರಾದೀತೇ ಎಂದು ಎನ್ನಿಸಿತು. ಅವಳು ನೀಡಿದ ಸಲಹೆಯ ಪ್ರಕಾರ, ನಾನು ನಗರದೊಳಗೆ ಅಥವಾ ಅದರ ಆಸುಪಾಸಿನಲ್ಲಿ ಮನೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಮನೆ ಚಿಕ್ಕದಾದರೂ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ. ಸಣ್ಣ ಮತ್ತು ದೊಡ್ಡ ಮರಗಳು, ಪೊದೆಗಳು, ಹೂಗಿಡಗಳೂ, ಹಸಿರು ಮಾತ್ರ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿರಬೇಕು.

ನಾನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡಂತೆಯೇ ಅಂತಹ ಮನೆಗಾಗಿ ಹುಡುಕತೊಡಗಿದೆ. ಅಂತೂ ಅವಳ ಇಚ್ಛೆಯಂತೆಯೇ ಮನೆಯೊಂದು ಸಿಕ್ಕಾಗ ನಾನು ನಿರಾಳನಾದೆ. ಆ ದಿನ ಅವಳನ್ನೂ ಜೊತೆಗೆ ಕರೆದೊಯ್ದು ತೋರಿಸಿದೆ. ಆ ಮನೆಯನ್ನು ಕಂಡು ಅವಳು ಪುಟ್ಟ ಮಗುವಿನಂತೆ ಕೇಕೆ ಹಾಕಿ ಕುಣಿದಾಡಿದಳು. ಸಂಭ್ರಮದಿಂದ ನನ್ನ ಕೈಹಿಡಿದು ಸುತ್ತಮುತ್ತಲೂ ಓಡಾಡಿದಳು. ನನ್ನ ಮನದಲ್ಲೂ ಸಾರ್ಥಕಭಾವ. ಕೊನೆಗೂ ನಾನು ಪಟ್ಟ ಶ್ರಮ ನಿರರ್ಥಕವಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಮನೆ ನಗರದಿಂದ ತುಸು ಹೊರವಲಯದಲ್ಲೆ ಇದ್ದರೂ ಪರವಾಗಿರಲಿಲ್ಲ.

ಫ್ರೆಡ್ಡಿ.... ನನ್ನ ಪ್ರೀತಿಯ ಫ್ರೆಡ್ಡಿ, ನೀನದೆಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುವೆ ನೋಡು. ನಂಗಿಂಥದ್ದೇ ಪರಿಸರ ಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ನಾನು ಸ್ಟೇಜ್‌ನಲ್ಲೇ ಮತ್ತೆ ನಿಜವಾದ ಮನುಷ್ಯಳಾಗುವೆ. ಅಲ್ಲಲ್ಲ..... ನಾವು ನಿಜವಾದ ಮನುಷ್ಯರಾಗುತ್ತೇವೆ. ಅವಳು ತನ್ನ ಖುಷಿಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಾ ಆ ಪರಿಸರವನ್ನು ಆನಂದಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ನಾನು ಸುಮ್ಮನೆ ನಿಂತು ಅವಳ ಮುಖ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದೆ. ಮತ್ತೆ ಮೌನಕ್ಕೆ ಮೊರೆ ಹೋಗಿ ಸುಮ್ಮನೆ ಆ ಮನೆಯ ಅಂಗಳದಲ್ಲಿದ್ದ ಹೂವಿನ ಗಿಡಗಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದವಳು ಅದೇನನ್ನಿಸಿತೋ, ಒಮ್ಮೆಲೆ ನನ್ನ ಕೈಗಳನ್ನು ಎತ್ತಿ ಹಿಡಿದು.....

ನನಗೆ ಮಾತು ಕೊಡು ಫ್ರೆಡ್ಡಿ..... ನೀನು ನನ್ನೊಂದಿಗೆ ನಮ್ಮಮನೆಯ ಈ ಮರದ ಕೆಳಗಿನ ಕಲ್ಲುಬೆಂಚಿನಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು ಆಸ್ವಾದಿಸುತ್ತೀಯ ಅಂತ ಅಂಗಲಾಚುವಂತಿತ್ತು ಅವಳ ದನಿ. ನಾನು ಸುಮ್ಮನೆ ನಕ್ಕೆ. ನನ್ನ ಪತ್ನಿಯೇನು ಕೋಟಿ ಪೌಂಡ್‌ಗಳ ಒಡವೆ ಬೇಕೆಂದು ಕೇಳುತ್ತಿಲ್ಲ. ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು ಆಸ್ವಾದಿಸುವ ಅವಳ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ನಾನೂ ಭಾಗಿಯಾಗಬೇಕೆಂದ ಕ್ಕಾಗಿ ಇಷ್ಟೊಂದು ಬೇಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಳು. ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಅದು ನನಗೆ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲದ ಕೆಲಸ. ಆದರೆ ನನ್ನ ಬದುಕಿನ ಅರ್ಧ ಭಾಗವಾಗಿರುವ ಅವಳ ಈ ಪುಟ್ಟ ಬಯಕೆಯನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸಲು ನನಗೆ ಮನಸ್ಸಾಗಲಿಲ್ಲ. ಹುಂ ಎಂದೆ.

ನಾವು ಹೊಸ ಮನೆಗೆ ನಮ್ಮ ವಾಸ್ತವ್ಯವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಂಡ ಮೇಲೆ ಅವಳಿಗೆ ಕೊಟ್ಟ ಮಾತನ್ನು ನಾನು ಉಳಿಸಿಕೊಂಡು ಬಿಟ್ಟೆ. ಆಗಾಗ ನಾವು ನಮ್ಮ ಮನೆಯ ಎದುರಿಗಿನ ಆಲದ ಮರದ ಕೆಳಗಿನ ಕಲ್ಲು ಬೆಂಚಿನ ಕೆಳಗೆ ಸುಮ್ಮನೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಮೊದಮೊದಲಿಗೆ ನಾನು ಅರ್ಧ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ನನ್ನ ಪಡ್ಡೆಯ ಆಸೆ ಈಡೇರಿಸಲೆಂದು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೆ. ಕ್ರಮೇಣ ನನಗೆ ನನ್ನವಳೊಂದಿಗೆ ಹಾಗೆ ಕುಳಿತು ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು ಆರಾಧಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಅದೇನೋ ವಿಚಿತ್ರ ಸಂವೇದನೆಯ ಭಾವ ಎನಿಸತೊಡಗಿತ್ತು. ನಾವಿಬ್ಬರೂ ಆಗಾಗ



ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಕುಳಿತು ಮರಗಿಡ, ಬಳ್ಳಿಗಳನ್ನು ಆಸ್ವಾದಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವು. ಅದರಲ್ಲೂ ಮರಿಗಿದ್ದ ಓಕ್ ಮರಗಳು ನನ್ನವಳ ಹಾಗೆ ನನ್ನ ಲಿಗೂ ಉತ್ಸಾಹ ತುಂಬುವ ತನಗಳಾದವು.

ಪ್ರಾಯಶ: ನಾವು ಆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ವಾಸ ಮಾಡಲು ತೊಡಗಿ ಅದಾಗಲೇ ಒಂದು ತಿಂಗಳು ಉರುಳಿರಬೇಕು. ಆ ದಿನ ಎಂದಿನಂತೆ ನಾವಿಬ್ಬರೂ ಮರದ ಕೆಳಗೆ ಕುಳಿತಿದ್ದೆವು. ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣೆದುರು ಒಂದು ಜೊತೆ ಕಾರ್ಡಿನಲ್ ಹಕ್ಕಿಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡವು. ಬಹುಶ: ಅವು ಸದಾ ಹಸುರಾಗಿರುವ ಪೊದೆಗಳ ಒಂದೆ ವಾಸಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಅವೆರಡೂ ಬಹಳ ಆಕರ್ಷಕ ಬಣ್ಣಗಳ ವಿನ್ಯಾಸದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಜೋಡಿಹಕ್ಕಿಗಳಾಗಿದ್ದವು. ನಮ್ಮೆದುರಿಗೆ ಒಂದಿಷ್ಟು ಅಡಿ ದೂರದಲ್ಲಿ ಅವು ಸುಮ್ಮನೆ ಕುಳಿತು ನಮ್ಮಿಬ್ಬರನ್ನೇ ಪಿಳಿ ಪಿಳಿ ಎಂದು ಕಣ್ಣು ಮಿಟುಕಿಸುತ್ತಾ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದವು.

ನೋಡು ಫ್ರೆಡ್ಡಿ... ನನ್ನವಳು ಪುಟ್ಟ ಮಗು ಚಂದಮಾಮನನ್ನು ತೋರಿಸುವ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಆನಂದದಿಂದ ಪಿಸುಗುಟ್ಟಿದಳು. ನಿಂಗೊತ್ತಾ? ಅವು ಗಂಡಹೆಂಡತಿ

ತಲೆ ಕೆಟ್ಟಿದ್ಯೇನೇ ಅವುಗಳಿಗೆ, ಕಾರ್ಡಿನಲ್‌ಗಳೂ ಮದುವೆಯಾಗುತ್ತಾ? ಮದ್ವೆಯಾಗಿ ನಾನು ಅನುಭವಿಸಿರೋ ಕರ್ಮ ನೋಡಿದ್ಮೇಲೂ ಅವುಗಳು ಮದ್ವೆಯಾಗಿದ್ದಾವಾ? ನಾನವಳನ್ನು ಛೇಡಿಸುತ್ತಾ ನುಡಿದೆ. ಅವಳು ಮುಸಿಮುನಿಸು ತೋರಿದಳು. ಬಳಿಕ,

ಒಂದು ತಮಾಶೆ ಗೊತ್ತಾ ಫ್ರೆಡ್ಡಿ? ನೀನು ಗಂಡು ಕಾರ್ಡಿನಲ್ ಬಿಟ್ಟಿರುವ ಹೆಣ್ಣು ಕಾರ್ಡಿನಲ್ ಹಕ್ಕಿಯನ್ನು ಒಂಟಿಯಾಗಿ ಎಂದೂ ನೋಡಲಾರೆ. ಗಂಡಿನ ಆಸರೆಯಿಲ್ಲದೆ ತಿನ್ನಲಾರದು. ಹೆಣ್ಣು ಹಕ್ಕಿಗೆ ತಿನ್ನಿಸಿದ ಬಳಿಕವೇ ಗಂಡು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುತ್ತದೆ. ಕಾರ್ಡಿನಲ್ ಹಕ್ಕಿಗಳ ವಿಶೇಷತೆನೇ ಅದು.

ಹೌದಾ? ನಾನು ಅಚ್ಚರಿಯಿಂದ ಬಾಯಗಲ ಸಿದೆ. ಸತ್ಯ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ ನನಗೆ ಪಕ್ಷಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕಿಮೆ ಗೊತ್ತಿದೆ. ನನ್ನವಳು ಅದರಲ್ಲಿ ತಜ್ಞೆ. ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಅಪಾರ ತಿಳುವಳಿಕೆಯುಳ್ಳಾಕೆ. ಅದು ಗೊತ್ತಿದ್ದ ನಾನು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದೆ.

ಅಂದ ಹಾಗೆ, ಗಂಡು ಮತ್ತು ಹೆಣ್ಣು ಹಕ್ಕಿಯ ನಡುವೆ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೇನು?

ಅವಳು ಜೋರಾಗಿ ನಕ್ಕಳು. ಅದು ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಅಜ್ಞಾನದ ಕುರಿತಾಗಿರಬೇಕು ಎಂದೆನ್ನಿಸಿತು.

ನಂಗೊತ್ತು, ಹಕ್ಕಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿಂಗೇನೂ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಹಾಗಂತ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿರೋ ಹಕ್ಕಿಗಳಲ್ಲೇ ಗಂಡು ಹೆಣ್ಣನ್ನು ಅತಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಗುರುತಿಸಬಹುದು ಅಂತ ಇದ್ದರೆ, ಅದು ಕಾರ್ಡಿನಲ್ ಹಕ್ಕಿಗಳು. ಗಂಡು ಕಾರ್ಡಿನಲ್ ಹಕ್ಕಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಕೇವಲ ಮುಖದ ಬಳಿ ಮಾತ್ರ ವಿಶೇಷ ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿರುತ್ತೆ. ಅಂದಮೇಲೆ ಹೆಣ್ಣು ಹಕ್ಕಿಯನ್ನು ಇನ್ನು ನೀನು ಗುರುತಿಸಬಲ್ಲೆ ತಾನೆ? ನನ್ನತ್ತ ನೋಡುತ್ತಾ ಕಣ್ಣು ಹೊಡೆದು ಅರ್ಥಗರ್ಭಿತವಾಗಿ ನಕ್ಕಳು. ನಾನವಳ ಕಿಲ ಕಿಲ ನಗುವನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಾ ಸುಮ್ಮನಿದ್ದೆ. ತಕ್ಷಣವೇ ನಗು ನಿಲ್ಲಿಸಿದ ಆಕೆ,

ಸರಿಯಾಗಿ ಕೇಳು ಫ್ರೆಡ್ಡಿ .... ಈ ಹಕ್ಕಿಗಳು ಎಷ್ಟು ಮಧುರವಾಗಿ ಹಾಡುತ್ತ ಅಂತ ಕೇಳು. ಇವುಗಳ ರಾಗ ಬಹಳ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತೆ. ಚಿಕ್ಕ ಗೆಜ್ಜೆಯನ್ನು ಸಣ್ಣಗೆ ಬಡಿಯುತ್ತಾ ಇದ್ದಾಗ ಬರುವ ಸದ್ದಿನಂತಿರುತ್ತೆ. ಅವುಗಳು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಋತುಗಳಲ್ಲಿ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿ ಹಾಡುತ್ತವೆ. ವಸಂತದಲ್ಲಿ ನೀನು ಕೇಳಿದ ರಾಗಕ್ಕೂ, ಶಿಶಿರದಲ್ಲಿ ನೀನು ಕೇಳೋ ಹಾಡಿಗೂ ಎಷ್ಟೊಂದು ಭಿನ್ನತೆ ಇರುತ್ತೆ ಅಂತ ನಿಂಗೇ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತೆ. ಅವಳು ಪಿಸುಗುಟ್ಟುತ್ತಲೇ ಸಾಗಿದ್ದಳು. ಆಗ ಕಾರ್ಡಿನಲ್ ಹಕ್ಕಿ ಜೋಡಿ ನಮ್ಮತ್ತಲೇ ನೋಡುತ್ತಾ ಹಾಡತೊಡಗಿದ್ದವು.

ಅದ್ಭುತ.... ಅತಿ ಸುಂದರ ಅವಳು ಭಾವುಕಳಾಗಿ ಆಲಿಸುತ್ತಿದ್ದಳು. ನನಗೆ ಅವಳನ್ನು ನೋಡಬೇಕೋ ಅಥವಾ ಹಕ್ಕಿಗಳ ಹಾಡನ್ನೋ ಎಂದು ಅರ್ಥವಾಗದೆ ಗೊಂದಲವಾದತೆನ್ನಿಸಿತು. ಎರಡೂ ಹಿತವೆನ್ನಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ನನ್ನಲ್ಲಿದ್ದ ರಸಿಕತನ ಜಾಗೃತವಾಗಿರಬೇಕು. ಅದು ಏನಂತ ಹಾಡ್ತಾ ಇದೆ ಗೊತ್ತಾ? ನಿನ್ನನ್ನೇ ನೋಡುತ್ತಾ ಸುಂದರಿ....ಸುಂದರಿ ಎನ್ನುತ್ತಾ ಹಾಡ್ತಾ ಇದೆ.... ಯಾಕಂದ್ರೆ.... ನಾನು ಇನ್ನೇನನ್ನೋ ಪಿಸುಗುಟ್ಟುತ್ತಲೇ ಇದ್ದೆ. ಆದರೆ ಅವಳು ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಖುಷಿಯಾಗಿ ನನ್ನನಪ್ಪಿ, ನನ್ನ ಕೆನ್ನೆಗೆ ತಣ್ಣನೆ ಮುತ್ತಿಟ್ಟಿದ್ದಳು.

ಕೆಲವು ತಿಂಗಳು ಉರುಳಿದವು.

ನಾನು ಮತ್ತು ನನ್ನವಳು ಕಾರ್ಡಿನಲ್ ಹಕ್ಕಿಗಳ ಭೇಟಿಯನ್ನು ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲೆತ್ನಿಸಿರಲಿಲ್ಲ. ಅವು ದಿನಂಪ್ರತಿ ಆಗಮಿಸಿ ನಮಗೆ ಮುದನೀಡುತ್ತಿದ್ದವು. ನಾವಿಬ್ಬರೂ ಮರದ ಬೆಂಚಿನಡಿ ಕುಳಿತರೆ ಸಾಕು. ಆ ಜೋಡಿ ಹಕ್ಕಿಗಳು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತಿದ್ದವು. ಅವುಗಳಿಗೆ ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿಯ ಬೀಜವೆಂದರೆ ಪ್ರಾಣ ಎಂದು ನನ್ನವಳಿಗೆ ಗೊತ್ತಿತ್ತು. ಅದಕ್ಕೆಂದೇ ಅವಳು ನಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿದ್ದ ದೊಡ್ಡ ಗೋಣಿ ತುಂಬಾ ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಬೀಜ ತುಂಬಿಸಿಬಿಟ್ಟಿದ್ದಳು. ದಿನೇ ದಿನೇ ಅವುಗಳು ನಮಗೆ ಆತ್ಮೀಯವಾದುವು. ಮೊದಲಿಗೆ ದೂರವಾಗಿ ಕುಳಿತಿರುತ್ತಿದ್ದ ಅವು ಕ್ರಮೇಣ ಕೆಲವೇ ಅಡಿಗಳಷ್ಟು ದೂರದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುವಷ್ಟು ಆತ್ಮೀಯವಾಗಿದ್ದವು.



ವಿಚಿತ್ರವೆಂದರೆ ಅವು ನಮ್ಮೆದುರಿಗೆ ನಮ್ಮ ಪ್ರತಿಬಿಂಬಗಳಂತೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದವು. ನನ್ನೆದುರಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಗಂಡು ಹಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ಅವಳೆದುರಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಹೆಣ್ಣು ಹಕ್ಕಿ. ಅವರೆಡೂ ನಮ್ಮನ್ನು ಜಾಗ್ರತೆಯಾಗಿ ಗಮನಿಸುತ್ತಿದ್ದವು. ಅವೆರಡೂ ದಾಂಪತ್ಯ ಬದುಕಿಗೆ ರೂಪಕದಂತಿದ್ದವು. ಉಳಿದವರ ಬಗ್ಗೆ ನಾನೇನು ಹೇಳುತ್ತಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಬದುಕಿನ ಮಟ್ಟಿಗಂತೂ ಅರ್ಥಗರ್ಭಿತವಾದ ರೂಪಕದಂತಿದ್ದವು. ನಮಗದೊಂದು ವಿಚಿತ್ರ ಅನುಭೂತಿಯಾಗಿತ್ತು. ಸೂರ್ಯ ಪ್ರತಿ ದಿನ ಹೇಗೆ ಹಾಜರಾಗುವುದನ್ನು ಮರೆಯುವುದಿಲ್ಲವೋ ಅದೇ ರೀತಿ ಕಾರ್ಡಿನಲ್ ಹಕ್ಕಿಗಳು ನಾವು ಆ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಕೂತಾಗ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗುವುದನ್ನು ಮರೆಯುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ನನ್ನಂತಹ ಸಿಡುಕನೇ ಕೊನೆಗೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವಷ್ಟು ಆತ್ಮೀಯನಾಗಿದ್ದೇನೆಂದರೆ, ಇನ್ನು ಪ್ರಕೃತಿಯ ಕೂಸಾದ ನನ್ನವಳಿಗೆ ಹೇಗಾಗಿರಬೇಕು?

ಇನ್ನೊಂದು ತಮಾಷೆಯೆಂದರೆ, ನನ್ನ ಪತ್ನಿಯೊಬ್ಬಳೇ ಆ ಮರದಡಿಯ ಬೆಂಚಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಅಪರೂಪದ ಪ್ರಸಂಗ ಎದುರಾದಾಗ ಕೇವಲ ಹೆಣ್ಣು ಕಾರ್ಡಿನಲ್ ಮಾತ್ರ ಅವಳೆದುರು ಹಾಜರಾಗಿರುತ್ತಿತ್ತು. ನಾನೇನಾದರೂ ಅಲ್ಲಿ ಏಕಾಂಗಿಯಾಗಿರುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಬಂದಾಗ ನನ್ನ ಮುಂದೆ ಕೇವಲ ಗಂಡು ಹಕ್ಕಿ ಮಾತ್ರ ಹಾಜರಾಗಿ ಅಚ್ಚರಿ ಹುಟ್ಟಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ನಾವಿಬ್ಬರೂ ಯಾವಾಗಲೂ ಜೊತೆಯಾಗಿ ಕುಳಿತಿರಲಿ, ಆಗೆಲ್ಲಾ ಜೋಡಿ ಕಾರ್ಡಿನಲ್‌ಗಳೇ ಹಾಜರಾಗುತ್ತಿದ್ದುದ್ದೊಂದು ವಿಶೇಷ. ಮತ್ತವುಗಳು ಎಂದಿನಂತೆ ಜೊತೆಜೊತೆಯಾಗಿ ನಮ್ಮೆದುರಿಗೆ ನನ್ನ ಮುಂದೆ ಗಂಡು ಹಕ್ಕಿ ಅವಳೆದುರು ಹೆಣ್ಣು ಹಕ್ಕಿಯ ನಿಯಮವನ್ನು ಪಾಲಿಸಿಯೇ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದವು.

ಎಷ್ಟೋ ಸಾರಿ ನಾನು ಯೋಚಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ. ಇವು ನಮ್ಮ ಬದುಕಿಗೆ ಹಿಡಿದ ಕನ್ನಡಿಗಳೇನೋ ಎಂದು. ಕಾಲ ನಿಲ್ಲುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ನಮ್ಮ

ಬದುಕು ಕೂಡಾ. ದುರ್ದೈವಶಾತ್ ನಾವಿಬ್ಬರೂ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಯಿತು. ನಮ್ಮ ಮಧುರ ದಾಂಪತ್ಯ ಜೀವನ ಆ ವಿಧಿಗೆ ಸಹ್ಯವಾಗಲಿಲ್ಲವೇನೋ. ವಿಧಿ ಹೆಣೆದ ಬಲೆಗೆ ನಮ್ಮ ಜೋಡಿ ಮುರಿಯಿತು. ಅವಳು ಲ್ಯುಕೇಮಿಯಾ ರೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗಿದ್ದಾಳೆ ಎಂದು ವೈದ್ಯರು ಘೋಷಿಸಿಬಿಟ್ಟದ್ದರು. ರೋಗ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿದ ಆರು ವಾರಗಳಲೇ ಆ ರೋಗ ಅವಳನ್ನು ನನ್ನಿಂದ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಅಗಲಿಸಿಬಿಟ್ಟಿತು.

ನನ್ನ ಪ್ರೀತಿಯ ಚೆಲ್ವಿ ತೀರಿಕೊಂಡ ಮೇಲೆ ನಾನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಏಕಾಂಗಿಯಾದೆ. ಇಡೀ ಜಗತ್ತೇ ನನಗೆ ಶೂನ್ಯವಾಯಿತು. ನಾನಂತೂ ಮನೆಯಂಗಳದಲ್ಲಿ ಕೂರುವುದನ್ನೇ ಮರೆತುಬಿಟ್ಟೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ನನಗೆ ಅವಳ ನೆನಪನ್ನು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಕಿತ್ತು ತಿನ್ನುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು ಎನ್ನುವ ಭ್ರಮೆ ನನ್ನಲ್ಲಿತ್ತು. ನಾವಿಬ್ಬರೂ ಜೊತೆಗೆ ಕಳೆದ ಮಧುರ ನೆನಪುಗಳು ನನ್ನ ಹೃದಯವನ್ನು ಆರ್ದ್ರವಾಗಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ದಿನಗಳು ಉರುಳಿದಂತೆಲ್ಲಾ ನನ್ನ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತೆ ಪರಿವರ್ತಿತವಾಯಿತು. ಅವಳ ಜೊತೆಗೆ ಕಳೆದ ಅತೀ ಮಧುರ ಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಮೆಲುಕು ಹಾಕುವುದರಲ್ಲಿ ಅದೇನೋ ಹಿತವಿದೆ ಎನ್ನಿಸಿತು. ಅವಳ ಆತ್ಮ ಇನ್ನೂ ನನ್ನ ಜೊತೆಗಿದೆ. ಹಾಗಿರುವಾಗ ಹೊರಗಿನ ಪ್ರಕೃತಿಯೊಂದಿಗೆ ನಾನು ಸಮಯ ಕಳೆಯಬೇಕೆಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿದೆ.

ಅವಳ ಮೆಚ್ಚಿನ ತಾಣವಾದ ಅದೇ ಮರದಡಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಅವಳೊಂದಿಗೆ ಕಳೆದ ರಸಮಯ ಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಮೆಲುಕು ಹಾಕಲೆಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿ, ಅತ್ತ ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕತೊಡಗಿದೆ. ಅವಳಿನ್ನೂ ನನ್ನ ಜೊತೆಗೇ ಇದ್ದಾಳೆಂಬ ವಿಚಿತ್ರ ಭಾವ ನನ್ನ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬಂದು ಬಿಟ್ಟಿತ್ತು. ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ಹೃದಯ ಕಲ್ಲು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಯತ್ನಿಸಿದರೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗದೇ ನಾನು ಸೋತು ಹೋದೆ. ತೀರಾ ಭಾವುಕನಾಗಿಬಿಟ್ಟೆ. ನನ್ನವಳನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಲೇ ಕಲ್ಲು ಬೆಂಚಿನ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತು, ಮೊಣಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಕೈಯನ್ನು ಆನಿಸಿ ಅಂಗೈಗಳಿಂದ ಮುಖ ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಬಿಟ್ಟೆ. ಅದೇಕೋ ಕಂಬನಿಯೂ ನನ್ನ ನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನು ಮೀರಿ ಹರಿಯತೊಡಗಿತು. ಎಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಹಾಗೆ ಅಳುತ್ತಿದ್ದೇನೋ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಆಗ ಕೇಳಿಸಿತ್ತು ಆ ಸುಶ್ರಾವ್ಯವಾದ ಧ್ವನಿ. ನಾನು ಆ ದು:ಖದಲ್ಲೂ ಅಚ್ಚರಿಗೊಂಡು ತಲೆಯೆತ್ತಿ ನೋಡಿದೆ. ನನ್ನ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ನನಗೆ ನಂಬಲಾಗಲಿಲ್ಲ. ನನ್ನೆದುರಿಗೆ ಕೆಲವೇ ಅಡಿಗಳಷ್ಟು ದೂರದಲ್ಲಿ ನಿಂತಿದ್ದ ಗಂಡು ಕಾರ್ಡಿನಲ್ ಆ ಹಾಡು ಹಾಡುತ್ತಿತ್ತು. ಆಚೀಚೆ ತಲೆ ಹೊರಳಿಸಿ ನೋಡಿದೆ. ಅಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ಹೆಣ್ಣು ಹಕ್ಕಿ ಕಾಣಿಸಲೇ ಇಲ್ಲ. ನನ್ನೆದುರಿಗೆ ನನ್ನಂತೆಯೇ ಏಕಾಂಗಿಯಾಗಿ ಆ ಹಕ್ಕಿ ಕುಳಿತಿತ್ತು. ಇನ್ನೂ ಅಚ್ಚರಿಯೆಂದರೆ ಅದು ದು:ಖಕರವಾದ ಧಾಟಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಡುತ್ತಿತ್ತು. ಅದು ನನಗೆ ದು:ಖ ಸೂಚಕವಾದ ಕರೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿರುವಂತಿತ್ತು. ನಾನು ಮೂಕನಾಗಿ ಸುಮ್ಮನೆ ಅದರ ಹಾಡನ್ನೇ ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದೆ.

ನನ್ನ ಪತ್ನಿ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದ ಮಾತು ನೆನಪಾಯಿತು. ಈ ಹಕ್ಕಿಗಳು ವಸಂತದಲ್ಲಿ ಹಾಡುವುದಕ್ಕೂ ಶಿಶಿರದಲ್ಲಿ ಹಾಡುವುದಕ್ಕೂ ಅಪಾರ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದೆ. ನನಗೀಗ ಅವಳ ಮಾತಿನ ಅರ್ಥ ಹೊಳೆದಿತ್ತು. ಒಂದೇ ಸಮನೆ ಅದು ಹೊಮ್ಮಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಧ್ವನಿ, ತರಂಗ ನನ್ನ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಇಂಪುತಂಪು ಮೂಡಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ನಾನು ಸುಮ್ಮನೇ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೆ. ನನಗೆ ಅದೇಕೋ ಒಂದಿಷ್ಟು ನಿರಾಳವೆನ್ನಿಸಿತ್ತು. ಆ ಮಧುರ ಲಾವಣ್ಯಭರಿತ ಹಾಡು ನನ್ನನ್ನು ತನ್ಮಯವಾಗಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಸಾವಿರ ಸಾಂತ್ವಾನ ಹೇಳುವ ಶಕ್ತಿ ಆ ಧ್ವನಿಗಿತ್ತು.

ಇಂದಿಗೂ ನಾನು ಆಗಾಗ ಏಕಾಂಗಿಯಾಗಿ ಮನೆಯಂಗಳದೆದುರಿನ ಆ ಮರದ ಕಲ್ಲು ಬೆಂಚಿನ ಮೇಲೆ ಬಂದು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ಅದೇ ಗಂಡು ಕಾರ್ಡಿನಲ್ ಹಕ್ಕಿ ನನ್ನೆದುರು ಎಂದಿನಂತೆ ನಿಯತ್ತಿನಿಂದ ಹಾಜರಾಗಿ ನನ್ನ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಮುದನೀಡುತ್ತದೆ. ನನ್ನ ಏಕಾಂಗಿ ಬದುಕಿಗೆ ಸಾಥ್ ನೀಡುತ್ತದೆ. ನನ್ನ ಎಲ್ಲಾ ದು:ಖವನ್ನು ಮರೆಯಲೂ ಆ ಹಕ್ಕಿಯ ಹಾಡು ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಯಾವತ್ತು ನಾನು ನನ್ನ ಪತ್ನಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡೆನೋ ಆ ದಿನದ ಬಳಿ ಎಂದೂ ನನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತ ಕಾರ್ಡಿನಲ್ ಹಕ್ಕಿಯ ಜೋಡಿಯಾಗಿದ್ದ ಹೆಣ್ಣು ಹಕ್ಕಿಯನ್ನು ಕಂಡೇ ಇಲ್ಲ. ಬಹುಶ: ಅದೂ ನನ್ನಂತೆಯೇ ಜೋಡಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಮತ್ತೆ ನಾವಿಬ್ಬರೂ ಸಮಾನ ದು:ಖಿಗಳು ಎಂಬ ಭಾವ ನನ್ನಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ ಕಾಡದೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಈಗೀಗ ನನಗೆ ನಾನು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಕಲ್ಲು ಬೆಂಚು ಪರಮ ಪವಿತ್ರ ಸ್ಥಳವೆನ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ನ ದು:ಖವನ್ನು ಹತೋಟಿಗೆ ತರುವ ನೆಲೆಯೂ ಹೌದು. ದಿನೇ ದಿನೇ ನನಗೆ ಗಂಡು ಕಾರ್ಡಿನಲ್ ಹಕ್ಕಿ ಆತ್ಮೀಯ ಸ್ನೇಹಿತನಾಗುತ್ತಿದೆ. ನಾವಿಬ್ಬರೂ ದೂರವಿದ್ದರೂ ಹತ್ತಿರದ ಆತ್ಮೀಯ ಸ್ನೇಹಿತರೆನ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಸಮಾನ ದು:ಖಿಗಳು ಎಂದ ಮೇಲೆ ಆತ್ಮಿಯತೇ ಬರದಿದ್ದೀತೆ? ನನ್ನವಳು ನೆನಪು ನನ್ನನ್ನು ಕಾಡಿಸುತ್ತಿರುವಂತೆ, ಗಂಡು ಕಾರ್ಡಿನಲ್‌ಗೆ ತನ್ನ ಜೋಡಿಯ ನೆನಪಾಗುತ್ತಿರಬಹುದೇನೋ. ಅಲ್ಲಲ್ಲ..... ನೆನಪಾಗದಿದ್ದೀತೇ?

ಹಸಿರ ಆಸನ (Lawn Chain)



ಮನೆಯ ಮುಂದಿನ ಆವರಣವನ್ನು ಬಣ್ಣ ಬಣ್ಣದ ಹೂಗಳಿಂದ, ಬಗೆಬಗೆಯ ಸಸ್ಯಗಳಿಂದ ಕೃತಕ ಪುಟ್ಟ ಜಲಪಾತಗಳಿಂದ ಅಲಂಕರಿಸುವುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಇಷ್ಟ. ಅಂತ ಆಸೆಯ ಅಂದ ಚೆಂದಕ್ಕೆ ಹೊಸದೊಂದು ಸೇರ್ಪಡೆಯೇ ಹಸಿರ ಆಸನ. ಅರ್ಥಾತ್ ಹುಲ್ಲಿನ ಕುರ್ಚಿ.ಈ ಚೇರ್‌ನ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯವೆಂ ನಾವು ಹಾಯಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಆರಾ ಕುರ್ಚಿಗೆ ನಿಸರ್ಗಸಾಂಗತ್ಯ ಕಲ್ಪಿಸುವುದು. ಆಸನದ ಅಡಿಯನ್ನು ಸದಾ ತಂಪಾಗಿರುವ ಕಾಯ್ದುಕೊಂಡು ಅದರ ಮೇಲೆ ಹುಲ್ಲನ್ನು ಬೆಳಸಿ ಅದರ ಮೇಲೆ ಪವಡಿಸುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಈ ಬಗೆಯ ಲ್ಯಾನ್ ಚೇರ್‌ಗಳ ಸೃಷ್ಟಿಗೆ ನಿ ಕಲ್ಪನೆಯೇ ತಳಹದಿ. ರೂಪಿಸಲು ಕೊಂಚ ಪರಿಶ್ರಮ ಅದಾದ ಮೇಲೆ ಈ ಹುಲ್ಲಿನ ಕು ವಿರಾಮವನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ನಿಮ್ಮ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ ಹೊಸ ಹುರುಪನ್ನು ನೀಡುವಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ.



ವೃದ್ಧರಿಗೆ ಆಂಜಿಯೋಪ್ಲಾಸ್ಟಿ ಒಂದು ಸವಾಲು

ೃದಯದ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವವರಿಗೆ ಯೋಪ್ಲಾಸ್ಟಿ ವರದಾನವಾಗಿ ಬಂದಿದೆ. ಲ್ಲೂ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರು ನಡೆಸುವ ಯೋಪ್ಲಾಸ್ಟಿ ಅತ್ಯಂತ ಸುರಕ್ಷಿತ. ಹೃದಯಕ್ಕೆ ರ್ಕ ಬೆಸೆಯುವ ಧಮನಿಗಳು ಕೊಬ್ಬು ಾ ಕ್ಯಾಲ್ಷಿಯಂ ಸಂಗ್ರಹದಿಂದಾಗಿ ಾಗುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಧಮನಿಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಗಟ್ಟಿ ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೆ ಾವಾಗುವುದು. ಆಂಜಿಯೋಪ್ಲಾಸ್ಟಿ ಲಕ ಧಮನಿಯೊಳಗೆ ಬೆಲೂನು ಹಾಸಿ ವೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸುವುದರಿಂದ ಧಮನಿಗಳು ಕೊಂಡು ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ ಸುಗಮವಾಗುತ್ತದೆ. ್ಕ ಆಂಜಿಯೋಪ್ಲಾಸ್ಟಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಧಮನಿಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವುದರಲ್ಲಿ ೋಮಾನದ ಅಂಶವೂ ಇದೆ. ಾನ್ಯವಾಗಿ ಯೌವನಾವಸ್ಥೆಗಿಂತ ೋವೃದ್ಧರಾದಾಗ ಧಮನಿಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಗಟ್ಟುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಆದರೆ ೋವೃದ್ಧರಿಗೆ ಆಂಜಿಯೋಪ್ಲಾಸ್ಟಿ ಎಷ್ಟರ ಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತ ಎಂಬುದು ಪ್ರಶ್ನೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟ ವಯೋವೃದ್ಧರಿಗೆ ಿಯೋಪ್ಲಾಸ್ಟಿ ನಡೆಸುವುದು ತಾಂತ್ರಿಕವಾಗಿ ತ ಸವಾಲಿನ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ. ವಯೋಮಾನಕ್ಕೆ ತೆ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ್ಕೆ ಕಾರಣ.

ಧಮನಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಿದಾಗ ಯಾಘಾತಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಲ್ಲದ ಎದೆ ನೋವಿಗೆ ಿನಾ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಧಮನಿಯಲ್ಲಿ ಾಗುವ ಇಂಥ ತಡೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದು ಕಷ್ಟ. ಏಕೆಂದರೆ ಧಮನಿಯಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬು ್ರವಲ್ಲದೇ ಕ್ಯಾಲ್ಷಿಯಂ ಮತ್ತು ಇತರ ಾಂಶಗಳೂ ಸೇರಿರುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡರೂ ುದೇ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಬಹಳ ಯಿಂದ ಇಂಥ ತಡೆಗಳು ರ್ಣವಾಗುವುದರಿಂದ ತಡೆ ಇರುವ ಳ ಇತರ ಸಣ್ಣ ನಾಳಗಳನ್ನು ಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಇವೂ ಕಾಲ ಕ್ರಮೇಣ ುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತವೆ.

ಕ್ತನಾಳ ಬ್ಲಾಕ್ ಆಗಿರುವುದರ ಅಂದಿನ ಾರ ಬಹಳ ಸರಳವೇನಲ್ಲ. ಕೆಲವು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಬ್ಲಾಕ್‌ಗಳಿರುವ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ವೈದ್ಯರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಶೈಲಿಯನ್ನು ಬದಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಲಹೆ ುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲವೇ ರಕ್ತವನ್ನು ತೆಳುವಾಗಿಸಲು ್ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನೂ ಮ್ಮೆ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ್ ಸೇವಿಸುವಂತೆ ಸಲಹೆ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ.

ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಕೇವಲ ಒಂದು ಬ್ಲಾಕ್ ಿದ್ದರೂ ಆಂಜಿಯೋಪ್ಲಾಸ್ಟಿ ಅಥವಾ ಕೆಲವು ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಬೈಪಾಸ್ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೂ ಒಳಗಾಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಎಡಹೃತ್ಕುಕ್ಷಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಕಲ್ಪಿಸುವ ಪ್ರಧಾನ ಧಮನಿ ಬ್ಲಾಕ್ ಆದರೆ ಬೈಪಾಸ್ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಗತ್ಯ ಎಂದು ವೈದ್ಯರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಆಂಜಿಯೋಪ್ಲಾಸ್ಟಿ ಸೂಕ್ತ. ಆಂಜಿಯೋಪ್ಲಾಸ್ಟಿಗೆ ಒಳಗಾದವರು ಸುಧಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೃದಯದ ಕೆಲಸದ ಮಟ್ಟ ಮತ್ತು ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಬೆಸೆಯುವ ರಕ್ತನಾಳದ ಯಾವ ಸ್ಥಳದ ಮೂಲಕ (ಕೈ ಅಥವಾ ತೊಡೆ) ಕೊಳವೆಯನ್ನು ಸಾಗಿಸಲಾಗಿದೆ ಎಂಬುದರ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ವಯೋವೃದ್ಧರಿಗೆ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಶಾರೀರಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿರುವುದರಿಂದ ಆಂಜಿಯೋಪ್ಲಾಸ್ಟಿ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಎಂದೂ ಹೇಳಬಹುದು.

ಸಂಭವನೀಯ ಅಪಾಯಗಳು

ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು: ರಕ್ತನಾಳದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬು ಸಂಗ್ರಹವಾಗುವುದರಿಂದ ಆಂಜಿಯೋಪ್ಲಾಸ್ಟಿ ನಡೆಸುವುದರಿಂದ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶಗಳು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ದಿಕ್ಕಿನತ್ತ ಸಾಗಬಹುದು. ಮೆದುಳು ಮತ್ತು ಇತರ ಸ್ಥಳಗಳಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಬೆಸೆಯುವ ರಕ್ತನಾಳವನ್ನು ಅವು ಸೇರಿಕೊಂಡರೆ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಬಡಿಯಬಹುದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ರೋಗಿಗಳು ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯುವಿನಿಂದ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳದೇ ಇರಬಹುದು.

ರಕ್ತಸ್ರಾವ: ಆಂಜಿಯೋಪ್ಲಾಸ್ಟಿ ವೇಳೆ ವೈದ್ಯರು ಸಾಲೈನ್ ಡ್ರಿಪ್ ಮತ್ತು ಬಾಯಿಯ ಮೂಲಕ ರಕ್ತವನ್ನು ತೆಳುವಾಗಿಸುವ ಔಷಧವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಆಂಜಿಯೋಪ್ಲಾಸ್ಟಿ ನಡೆಯುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಹೊಸದಾಗಿ ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವುದನ್ನು ತಡೆಯಲು ವೈದ್ಯರು ಈ ಔಷಧ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಡ್ರಿಪ್ ಹಾಕಲು ಮಾಡುವ ತೂತಿನಿಂದ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಆಗುವ ಅಪಾಯ ಇದೆ. ಕೆಲವು ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗಿಗಳು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲೇ ಬಹಳಷ್ಟು ದಿನ ಇರಬೇಕಾಗಿ ಬರಬಹುದು. ಅಲ್ಲದೇ ಕೆಲವು ಬಾರಿ ತೂತು ಮಾಡಿದ ಸ್ಥಳ ಊದಿಕೊಂಡು ಅಸಹನೀಯ ನೋವು ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗಬಹುದು. ಕ್ರಮೇಣ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ವೈಫಲ್ಯ: ವೃದ್ಧರ ಮೇಲೆ ಆಂಜಿಯೋಪ್ಲಾಸ್ಟಿ ನಡೆಸುವಾಗ ರೇಡಿಯೋ ಕಾಂಟ್ರಾಸ್ಟ್ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಸೂಕ್ತ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸದಿದ್ದರೆ ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ವೈಫಲ್ಯಕ್ಕೂ ಇದು ನಾಂದಿ ಹಾಡಬಹುದು. ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಣಿಸದಿದ್ದರೂ, ಆಗಲೇ ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆ ತೀವ್ರವಾಗಬಹುದು. ಮಧುಮೇಹ ಹೊಂದಿರುವ ರೋಗಿಗಳು ಡಯಾಲಿಸಿಸ್ ಅವಧಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿ ಬರಬಹುದು.

ವೃದ್ಧರ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಮಾದರಿಯ ಲವಣಾಂಶಗಳಿರುವುದರಿಂದ ಬ್ಲಾಕ್‌ಗಳನ್ನು ಬೆಲೂನ್ ಬಳಸಿ ಸ್ಟೆಂಟ್ ಅಳವಡಿಸುವುದು ಸುಲಭವಲ್ಲ. ರೋಟಾ ಅಬ್ಲಾಟರ್ ಎಂಬ ವಿಶೇಷ ಯಂತ್ರದ ಮೂಲಕ ಕ್ಯಾಲ್ಷಿಯಂಯುಕ್ತ ಘನ ಪ್ರದೇಶವನ್ನು ಸಾಣೆ ಹಿಡಿದು ಆಂಜಿಯೋಪ್ಲಾಸ್ಟಿ ನಡೆಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗಣನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ವೃದ್ಧರಿಗೆ ಆಂಜಿಯೋಪ್ಲಾಸ್ಟಿ ನಡೆಸುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಿಂತ ದೀರ್ಘಾವಧಿಯದ್ದು.

ಆದರೆ ತಜ್ಞರಿದ್ದರೆ ವೃದ್ಧರಲ್ಲಿ ಬೈಪಾಸ್ ಸರ್ಜರಿಗಿಂತ ಆಂಜಿಯೋಪ್ಲಾಸ್ಟಿಯೇ ಸುರಕ್ಷಿತ ಮಾರ್ಗ. ಅದರಲ್ಲೂ 80 ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟ ರೋಗಿಗಳ ಮೇಲಂತೂ ಬೈಪಾಸ್ ಸರ್ಜರಿ ನಡೆಸುವುದು ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಆದರೆ ಆಂಜಿಯೋಪ್ಲಾಸ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಬ್ಲಾಕ್‌ಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಬದಲಿಗೆ ಮಹತ್ವದ ರಕ್ತನಾಳವನ್ನಷ್ಟೇ ಗುರುತಿಸಿ ಆಂಜಿಯೋಪ್ಲಾಸ್ಟಿ ನಡೆಸುತ್ತಾರೆ. ಉಳಿದವುಗಳನ್ನು ಔಷಧದ ಮೂಲಕ ನಿಭಾಯಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನುಳಿದವುಗಳನ್ನು ದೈವೇಚ್ಛೆಗೆ ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ■

ಪ್ರೈಮರಿ ಎಮನೋರಿಯ

ಇದು ಹೈಪರ್‌ಥಲಾಮಸ್, ಪಿಟ್ಯೂಟರಿಗ್ರಂಥಿ, ಅಂಡಕೋಶ, ಗರ್ಭಾಶಯ ಮತ್ತು ಯೋನಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದರ ಕೊರತೆ/ನಿಶ್ಕ್ರಿಯಿಂದ ಕಾಣಸುತ್ತದೆ.

ಹೈಪರ್‌ಥಲಾಮಸ್‌ಗೆ ಕಾರಣ

ಎಲ್‌ಎಚ್‌ಆರ್‌ಎಚ್ ಲ್ಯೂಟಿನೈಜಿಂಗ್ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ನಿರ್ಮಾಣದಲ್ಲಿ ತೊಡಕುಂಟಾಗುವುದರಿಂದ.

ಹೈಪರ್‌ಥಲಾಮಸ್‌ಗೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಗಾಯ ಉಂಟಾದ ಕಾರಣದಿಂದ.

ಸ್ರಾವದ ಕಾರಣ

[illegible] ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ತೂಕದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಧಿಕ ಇಳಿತದ ಕಾರಣ. ಆವಶ್ಯಕತೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆಘಾತದಿಂದ.

ಪಿಟ್ಯೂಟರಿ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಕಾರಣ

ಪಿಟ್ಯೂಟರಿ ಗ್ರಂಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ರಾವದ ಕಾರಣ.

ಮಹಿಳೆಯರ ಋತುಚಕ್ರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಎಮನೋರಿಯ ಕಾಯಿಲೆ ಒಂದು ಸಮಸ್ಯೆ. ಇದು ಪ್ರೈಮರಿ ಮತ್ತು ಸೆಕೆಂಡರಿ ಎಂಬ ಎರಡು ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ರಜಸ್ವಲೆಯಾಗದಿರುವುದು ಅಥವಾ ಒಮ್ಮೆಲೆ ಋತುಚಕ್ರ ನಿಂತುಹೋಗುವುದು ಇದರೊಂದಿಗೆ ಎಮನೋರಿಯ ತಳಕು ಹಾಕಿಕೊಂಡಿದೆ.

ಕೂದಲುಗಳು ಉದುರುತ್ತವೆಯೇ ಎಂಬು... ಗುರುತಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಯೌವನಾವಸ್ಥೆಯ ಚಿಹ್ನೆ ಸರಿಯಾಗಿ... ಇದನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಯೋನಿಮಾರ್ಗದ ಸಮರ್ಪಕ ಲಕ್ಷಣಗಳ... ಗಮನಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಅವಿವಾಹಿತ ಮಹಿಳೆಯರ ಮಲದ್ವಾರ... ಮಾರ್ಗದಿಂದ ಗರ್ಭಾಶಯದ ಪರೀಕ್ಷೆ... ಕೈಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಗರ್ಭಾಶಯದ ಸರಿಯಾದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಆಗಿದೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ.

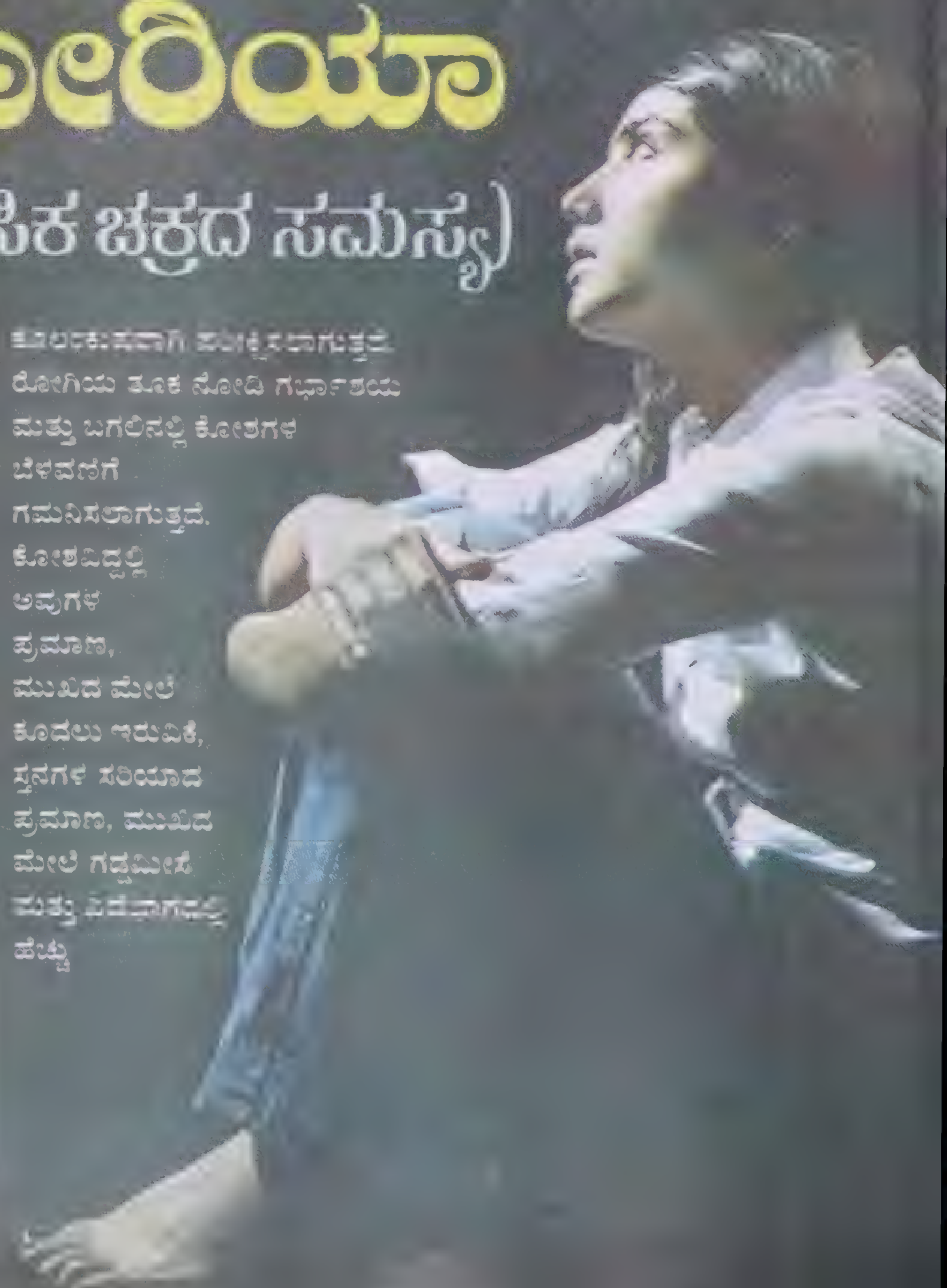
ಎಂಡೋಕ್ರಿನಲ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳಲ್ಲಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದಾಗಿ, ತೊಂದರೆಯುಂಟಾಗಿ ಮಾಸಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ಆರಂಭಗೊಂಡಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೆಲ ಆವಶ್ಯಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳೂ ಬೇಕಾಗುತ್ತ... ಎಫ್‌ಎಸ್‌ಎಚ್ (ಫೋಲಿಕ್ಯುಲರ್ ಸ್ಟಿಮ್ಯುಲೇಟಿಂಗ್) ಮತ್ತು ಎಲ್‌ಎಚ್ (ಲ್ಯೂಟಿನೈಜಿಂಗ್ ಹಾರ್ಮೋನ್)ಗಳ ಪರೀ...

ಪ್ರೊಲೋಕ್ಟಿನ್, ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಟಿ4 ಮತ್ತು ಟಿಎಸ್‌ಎಚ್, ಥೈರಾಯಿಡ್ ಗ್ರಂಥಿಯ

ಎಮನೋರಿಯಾ

(ಮಹಿಳೆಯರ ಮಾಸಿಕ ಚಕ್ರದ ಸಮಸ್ಯೆ)



ಅಂಡಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶಿಷ್ಟ ಪ್ರಕಾರದ ಕೊರತೆ. ಇದು ಲೈಂಗಿಕ ಉದ್ದೀಪಕ ಕ್ರೊಮೊಸೋಮುಗಳ ಕಾರಣದಿಂದ ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

ಉದಾ :

ಗೈನೊಡೆಲ್ ಡಿಸಜೆನೆಸಿಸ್ ಮತ್ತು ಟೆಸ್ಟಿಕ್ಯೂಲರ್ ಫೆಮಿನಾಜೆಗನ್.

ಪಾಲಿಸಿಸ್ಟಿಕ್ ಓವರಿ ಕಾರಣದಿಂದ.

ಹಾರ್ಮಾಫ್ರೊಡಿಟಿಸ್ಟ್ ಕಾರಣದಿಂದ.

ಗರ್ಭಾಶಯದ ಕಾರಣ

ಗರ್ಭಾಶಯದ ವಿಕಾಸಗೊಳ್ಳದಿರುವುದು. ಇದನ್ನು ಮುಲೆರಿಯಾನ್ ಮಜನೆಸಿಸ್ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇಂಥ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರಕೋಶದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವಿಕಸಿತಗೊಳ್ಳದ ಯೋನಿದ್ವಾರದಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕಾಣಸಿಕೊಳ್ಳುವ ತೆಳುವಾದ ಪದರು (ಹೈಮನ್) ಇದರಲ್ಲಿ ಛೇದ ಕಾಣದಿರುವ ಕಾರಣ.

ಪ್ರೈಮರಿ ಎಮನೋರಿಯ ಗುರುತಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?

ರೋಗಗ್ರಸ್ತ ಮಹಿಳೆಯನ್ನು ಕೂಲಂಕುಷವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಗಿಯ ತೂಕ ನೋಡಿ ಗರ್ಭಾಶಯ ಮತ್ತು ಬಗಲಿನಲ್ಲಿ ಕೋಶಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಗಮನಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕೋಶವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅವುಗಳ ಪ್ರಮಾಣ, ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಕೂದಲು ಇರುವಿಕೆ, ಸ್ತನಗಳ ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣ, ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಗಡ್ಡಮೀಸೆ ಮತ್ತು ಎದೆಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು

ಕ್ಷಮತೆಗಳ ಪರೀಕ್ಷೆ.
ಟ್ಯೂಟರಿ ಗ್ರಂಥಿಯಲ್ಲಿರುವ ತೊಂದರೆ
ಸಲು ತಲೆಯ ಎಕ್ಸ್‌ರೇ. ದೇಹದಲ್ಲಿ
ಕ ಕೇಶ ಉದುರುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ
ಜೆನ್ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳನ್ನು
ಸುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ
ೂಸೋಮ್‌ಗಳನ್ನು
ಣೆಗೊಳಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಪರಿಹಾರ

ಾಸಿಕ ರಜೋಧರ್ಮ ಶುರುವಾಗದ
ತಿಯರನ್ನು ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿ ಸಂಪೂರ್ಣ
ಗೊಳಪಡಿಸಬೇಕು. ಇದು ಅವರಲ್ಲಿನ
ತೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು
ಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂಡಕೋಶವು
ರೂಪದಲ್ಲಿ ವಿಕಸಿತ (ಸ್ಟ್ರೀಕ್‌ಗೈನೊಡ್)
ದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್
ರ್ಮೋನನ್ನು ಒಂದೆರಡು ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ
ಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಮತ್ತು
ಸ್ಟ್ರಾನ್ ಎರಡೂ ನೀಡುವರು. ಎಥಿನಿಲ್
ಡಿಯೋಲ್ (10 ಮೈಕ್ರೊಗ್ರಾಮ್)ನ್ನೂ
ನದಂತೆ 21 ದಿನಗಳವರೆಗೆ ನೀಡಿ
ದಿನ 7 ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಯಾವುದೇ
ಯನ್ನೂ ಕೊಡಬಾರದು. ಈ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು
ು ವರ್ಷದವರೆಗೆ ಜಾರಿಯಲ್ಲಿಡಬೇಕು.
ರ ಎರಡನೇ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಎಥಿನಲ್
ಯೊಲನ 20 ಮೈಕ್ರೊಗ್ರಾಮ್
ಣವನ್ನು 21 ದಿನಗಳವರೆಗೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ
ರದ 7 ದಿನ ಔಷಧಿ ನೀಡದೆ ಮುಂದು
ಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಒಂದು ವರ್ಷದವರೆಗೆ
ದುವರೆಸಬೇಕು. ಎರಡು ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ
ತರ 28 ದಿನಗಳ ಮಾಸಿಕ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ 21
ಳ ಎಥಿಲಿನ್ ಇಸ್ಟ್ರಾಡಿಯೊಲ್ (35
ೂಗ್ರಾಮ್) ಮತ್ತು ನಾರೆಥಿಸ್ಟ್ರಾನ್ (500
ೂಗ್ರಾಮ್) ನೀಡಬೇಕು. ರೋಗಿಯನ್ನು
ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಒಂದು
ದತನಕ ನಂತರ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ
ಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಾಶಯ ಇರುವ
ಯರಲ್ಲಿ ಇನ್‌ವಿಟ್ರೊಫರ್ಟಿಲೈಜೆಶನ್
ರೆ ಟೆಸ್ಟ್‌ಟ್ಯೂಬ್ ಬೇಬಿ ಮುಖಾಂತರ
ನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಸೆಕೆಂಡರಿ ಎಮನೋರಿಯ

ಾಸಿಕ ಚಕ್ರವು ಸಹಜವಾಗಿರುವ
ಯರಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆಲೆ ಋತುಚಕ್ರ ನಿಂತು
ಆರು ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಮುಂದುವರೆದಲ್ಲಿ
ು ಸೆಕೆಂಡರಿ ಎಮನೋರಿಯ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಕಾರಣಗಳು

ನಾಲೂಡಿಸುವ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ
ಕಚಕ್ರ ನಿಂತು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ
ಥಲಾಮಸ್ ಮತ್ತು ಪಿಟ್ಯೂಟರಿಗ್ರಂಥಿಗಳಲ್ಲಿನ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯ ಗಡಿಬಿಡಿಯೇ ಕಾರಣ. ಅತ್ಯಧಿಕ ತೂಕ ಇಳಿಕೆಯಿಂದಾದ ಮಾನಸಿಕ ಅಸಂತುಲನೆಯ ಕಾರಣ, ಕೆಲ ಔಷಧಿಗಳ ಸೇವನೆ, ಹೈಪರ್‌ಥಲಾಮಸ್ ಅಥವಾ ಪಿಟ್ಯುಟರಿ ಗ್ರಂಥಿಗಳಲ್ಲಿ ರಸೌಲಿ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವ ಕಾರಣದಿಂದ ಪಿಟ್ಯೂಟರಿ ಗ್ರಂಥಿಯ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ ಸ್ಥಗಿತಗೊಳ್ಳುವ ಕಾರಣದಿಂದಲೂ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಪ್ರಸವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾದ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗಿ ಗಂಭೀರ ಸ್ಥಿತಿ ಉಂಟಾದಲ್ಲಿ ಪಿಟ್ಯೂಟರಿ ಗ್ರಂಥಿಯಲ್ಲಿ ನಿಕ್ರೂಸಿಸ್ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅಂಡಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಫಾಲಿಕಲ್‌ಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಿಂದಲೂ ಮಾಸಿಕ ಚಕ್ರ ಉಂಟಾಗಲಾರದು. ಇದು ಪಾಲಿಸಿಸ್ಟಿಕ್ ಓವರಿ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್. ಅಂಡಕೋಶದ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯತೆಯಿಂದಾಗಿ ಮಾಸಿಕ ಚಕ್ರವು ನಿಂತುಹೋಗುತ್ತದೆ (ಓವೆರಿಯನ್ ಫೆಲ್ಯೂರ್). ಇದನ್ನು ಅವಧಿಗೆ ಮೊದಲೇ ರಜೋನಿವೃತ್ತಿ ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಅಂಡಕೋಶಗಳ ಮೇಲೆ ಹಾರ್ಮೋನ್ಸ್‌ಗಳು ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಲಾರವು. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಪಿಟ್ಯುಟರಿಯಿಂದ ಹೊರಡುವ ಹಾರ್ಮೋನ್ಸ್‌ಗಳು ಅಂಡಕೋಶದ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೇ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವಲ್ಲಿ ವಿಫಲವಾಗುತ್ತವೆ. ಇದೇ ರೆಸಿಸ್ಟೆಂಟ್ ಓವರಿ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್.

ಅಂಡಕೋಶದಲ್ಲಿ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುವ ವಿಶಿಷ್ಟ ಪ್ರಕಾರದ ಸ್ರಾವ ಇದ್ದು ಎರಡೂ ಅಂಡಕೋಶಗಳನ್ನು ಯಾವುದಾದರೂ ಕಾಯಿಲೆಯ ಅಥವಾ ಟ್ಯೂಮರಿನಿಂದಾಗಿ ತೆಗೆದುಹಾಕಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ವಿಕಿರಣದಿಂದಾಗಿ ಅಂಡಕೋಶದ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಸ್ಥಗಿತಗೊಳಿಸಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಗರ್ಭಾಶಯವನ್ನು ಆಪರೇಷನ್ ಮೂಲಕ ತೆಗೆದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ವಿಕಿರಣದಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೊಳಪಡಿಸಿದ್ದಲ್ಲಿ.

ಗರ್ಭಾಶಯದ ಗುಹಿಕಾದ ಶ್ಲೇಷ್ಮಿಕ ಪದರು ಒಳಗೇ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಏಷರ್‌ಮನ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಆಡ್ರಿನಲ್ ಗ್ರಂಥಿ ಹಾಗೂ ಥೈರಾಯಿಡ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯಲ್ಲಿ ಕೊರತೆ ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿಯೂ ಮಾಸಿಕ ಚಕ್ರ ಉಂಟಾಗಲಾರದು. ಮಧುಮೇಹ ಕಾಯಿಲೆ ಬಂದಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಣುವುದು.

ಗ್ರೀವಾದ ಮೇಲೆ ಕಾಟರಿ ಅಥವಾ



...ಷನ್ ಕಾರಣದಿಂದ ಬಾಯಿ ...ದರಿಂದ ಮಾಸಿಕ ಚಕ್ರ ನಿಂತಿರುತ್ತದೆ. ದರಿಂದಾಗಿ ಪ್ರತಿ ಮಾಸಿಕ ಚಕ್ರದ ರಕ್ತವು ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿ ಜಮೆಗೊಳ್ಳುವುದು. ಇದು ಕ್ರಿಪ್ಟೊಮನೋರಿಯ.

ಸೆಕೆಂಡರಿ ಎಮ್ನೊರಿಯಾದಿಂದ ನರಳುವ ರೋಗಿಯನ್ನು ಕೆಳಕಂಡಂತೆ ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕು.

ಮಾಸಿಕಚಕ್ರ ಯಾವಾಗ ಆರಂಭಗೊಂಡಿತು? ಮಾಸಿಕ ಚಕ್ರ ನಿಂತದ್ದು ಯಾವಾಗ? ಮಾಸಿಕ ಚಕ್ರ ದಿನಗಳ ಅವಧಿ ಎಷ್ಟು? ಕಳೆದ ಕೆಲ ದಿನಗಳಿಂದ ಗಂಭೀರ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ತುತ್ತಾಗಿದ್ದರೆ? ಯಾವುದಾದರೂ ಔಷಧಿ ಅಥವಾ ಗರ್ಭ ನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆಯೇ? ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಆಗಿದೆಯೇ? ಅಧಿಕದಾಹ ಅಥವಾ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಮೂತ್ರ ಮಾಡುವ ತೊಂದರೆ ಇದೆಯೇ? ತಲೆಗೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಗಂಭೀರ ಏಟಾಗಿದೆಯೇ? ಯಾವುದಾದರೂ ಆಪರೇಷನ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆಯೆ? ಸ್ತನದಿಂದ ಹಾಲು ಬರುತ್ತಿಲ್ಲವೆ? ಮೊದಲಾದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ವಿಚಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಎಸ್‌ಎಫ್‌ಎಚ್ ಮತ್ತು ಎಲ್‌ಎಚ್ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಓವೆರಿಯನ್

ಫೆಲ್ಯೂರ್ ಮತ್ತು ರೆಸಿಸ್ಟಂಟ್ ಓವೆರಿಯನ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್‌ಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ. ಪಾಲಿಸಿಸ್ಟಿಕ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್ ಮತ್ತು ಓವರಿ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್‌ಎಚ್ ಮತ್ತು ಎಫ್‌ಎಸ್‌ಎಚ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ತಾಳಮೇಳವು ವೃದ್ಧಿಸಿರುತ್ತದೆ.

ಸೀರಮ್ ಪ್ರೊಲೆಕ್ಟಿನ್ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಹೈಪರ್ ಪ್ರೊಲೆಕ್ಟಿಮಿಯಾ ಹಾಗೂ ಹೈಪೊಥೈರಾಯಿಡಿಸ್ಟ್ ಆಗುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಫೋನೋಥಾಯಜಿನ್ ಅಥವಾ ರಿಸಿಪಿನ್ ಎಂಬ ಔಷಧ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಸೀರಮ್ ಪ್ರೊಲೊಕ್ಟಿನ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

ಟಿ4 ಮತ್ತು ಟಿಎಸ್‌ಎಚ್‌ಗಳ ಪರೀಕ್ಷಣೆಯಿಂದ ಥೈರಾಯಿಡ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯಲ್ಲಿನ ಕೊರತೆ ಮತ್ತು ಹೈಪರ್‌ಪ್ರೊಲೆಕ್ಟಿನಿಮಿಯಾ ಇರುವ ಬಗ್ಗೆ ಗುರುತಿಸಬಹುದು.

ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಟೆಸ್ಟೊಸ್ಟಿರಾನ್ ಎಂಬ ಹಾರ್ಮೋನನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಇದರ ಪ್ರಮಾಣವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಪಾಲಿಸಿಸ್ಟಿಕ್ ಓವರಿ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್ ಅಥವಾ ಎಂಡ್ರೊಜೆನ್ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುವ ಸ್ರಾವ ಸಂಭವನೀಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ಸೆಕ್ಸ್ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಬೈಂಡಿಂಗ್ ಗ್ಲೋಬುಲಿನ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣದ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣವು ಸ್ಥೂಲಕಾಯದ ಜೊತೆಗೆ ಪಾಲಿಸಿಸ್ಟಿಕ್ ಓವರಿ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್ ಮತ್ತು ಹೈಪರ್ ಥೈರಾಯಿಡಿಸ್‌ಂನಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಪಿಟ್ಯೂಟರಿಯ ಟ್ಯೂಮರ್ ಆಗುವ ಶಂಕೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ತಲೆಯ ಎಕ್ಸ್‌ರೇ ತೆಗೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಟ್ರಾಸೌಂಡ್‌ನಿಂದ ಅಂಡಕೋಶ ಮತ್ತು ಗರ್ಭಾಶಯದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಉಪಚಾರ

ಮೇಲ್ಕಂಡ ಪರೀಕ್ಷಣೆಗಳಿಂದ ಸೆಕೆಂಡರಿ ಎಮನೋರಿಯಾ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಕಾರಣ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ನೀಡಬೇಕಾದ ಉಪಚಾರವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ವಿಶೇಷ ಕೊರತೆ ಕಂಡುಬರದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ರೋಗಿಗೆ ಸಂತಾನ ಪಡೆಯುವ ಇಚ್ಛೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಓವ್ಯೂಲೆಗನ್‌ಗಾಗಿ ಕೆಳಕಂಡ ವಿಧಾನದಿಂದ ಔಷಧಿಯನ್ನು, ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಕ್ಲೊಮಿಫಿನ್‌ನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ 50 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂನಂತೆ 5 ದಿನಗಳವರೆಗೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮಾಸಿಕ ಋತುಚಕ್ರ ಶುರುವಾದಲ್ಲಿ ಮುಂದಿನ ಮಾಸಿಕ ಚಕ್ರದ ಎರಡನೇ ದಿನದಿಂದ 5 ದಿನಗಳವರೆಗೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಔಷಧೀಯ ಪರಿಣಾಮ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿದೆಯೇ (ಅಂದರೆ ಅಂಡಕೋಶದಲ್ಲಿ ಗ್ರೊಫಿಯನ್ ಫಾಲಿಕನ್ ಪರಿಫಕ್ವವಾಗುತ್ತಿದೆಯೇ) ಎಂಬುದನ್ನು ನೋಡಬಹುದು. ಗ್ರೊಫಿಯನ್ ಫಾಲಿಕಲ್ ಪರಿಪಕ್ವಗೊಂಡು ಓವ್ಯೂಲೆನಲ್‌ನ ಆಗದಿದ್ದರೆ ಹ್ಯೂಮನ್ ಕಾರ್ನಿಯೋಕ್ ಗೊನೆಡೊಟ್ರಾಫಿನ್ ಎಂಬ ಔಷಧಿ ಮತ್ತು 5,000ರಿಂದ 10,000 ಯೂನಿಟ್ ಪ್ರಮಾಣದ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಕಾರ 3 ರಿಂದ 6 ಕೋರ್ಸ್‌ಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗುವುದು. ಅಂಡಕೋಶದಲ್ಲಿ ಗ್ರೊಫಿಯನ್ ಫಾಲಿಕಲ್ ಪರಿಪಕ್ವಗೊಂಡಾಗ ಆ ಮಹಿಳೆಯನ್ನು ಪತಿಯೊಡನೆ ಸಮಾಗಮ ಕೈಗೊಳ್ಳಲು ಸೂಚಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ವೇಳೆ ಪ್ರೊಲೆಕ್ಟಿನ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದು ರೋಗಿಗೆ ಹೈಪರ್‌ಥೈರಾಯಿಡಿಸ್‌ಂ ಇರದಿದ್ದರೆ ಪಿಟ್ಯುಟರಿ ಗ್ರಂಥಿಯಲ್ಲಿ ಮೈಕ್ರೊಎಡಿನಾಮಾ ಆಗುವ ಸಂಭವವಿರುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಬ್ರೊಮೊಕ್ರಿಪ್ಟನ್ ಔಷಧವನ್ನು 2.5 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ರೆಗೆ ಮೊದಲು ಸೇವಿಸಲು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಸತತ ಏಳು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಔಷಧಿ ನೀಡಿದ ನಂತರ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆ ಉದ್ಭವವಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು 5 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಮತ್ತೆ 5 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ ಔಷಧವನ್ನು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಾಯಂಕಾಲ ಸೇವಿಸಲು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ.



ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರೊಲೆಕ್ಟಿನ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನೂ ಪ್ರತಿ ಎರಡನೇ ಮತ್ತು ಮೂರನೇ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕು. ಗರ್ಭವು ನಿಂತಲ್ಲಿ ತಕ್ಷಣವೇ ಬ್ರೊಮೊಕ್ರಿಪ್ಟನ್ ಔಷಧಿ ನೀಡುವುದನ್ನು ತಕ್ಷಣವೇ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಬ್ರೊಮೊಕ್ರಿಪ್ಟನ್ ನೀಡುವುದರಿಂದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸೀರಮ್ ಪ್ರೊಲೊಕ್ಟಿನ್‌ನ ಪ್ರಮಾ... ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಿಮೆಚ್ಯೂರ್ ಓವೆರಿಯನ್ ಉಪಚಾ...

ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಎಫ್‌ಎಸ್‌ಎಚ್ ಅಥವಾ ಎಲ್‌ಎಚ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದು ಓವೆರಿಯನ್ ಫೆಲ್ಯೂರ್ ಅಥವಾ ರೆಸಿಸ್ಟಂಟ್ ಓವರಿ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್ ಎಂದು ಅರಿಯಬೇಕು.

ಎಸ್ಟ್ರೊಜನ್, ಪ್ರೊಜೆಟ್ರಾನ್ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಮುಖಾಂತರ ನಿಯಮಿತವಾ... ಉಪಚಾರ ಮಾಡಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ರೆಸಿಸ್ಟೆಂ... ಓವರಿ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್ ಇದ್ದಾಗ ಹೆಚ್ಚಿನ ಉಪಚಾರದ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ತನ್ನಿಂತಾನೇ ಓವ... ಸರಿ ಹೋಗುವುದು.

ಪಾಲಿಸಿಸ್ಟಿಕ್ ಓವರಿ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್ ಏನಿದು?

ಈ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಯುವತಿಯರಲ್ಲಿ ಮಾ... ಚಕ್ರವು ಆರಂಭದಲ್ಲಿಯೇ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಮುಖ ಮತ್ತು ಅನ್ಯ ಅಂಗ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ... ಕೂದಲು ಅಂಕುರಿಸಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಅಂತ... ಪರೀಕ್ಷಣೆಯಿಂದ ಯುವತಿಯ ಅಂಡಕೋಶದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಬದಲಾವಣೆಗೊಂ... ದೊಡ್ಡದಾಗಿರುವಂತೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷಣೆಯಿಂದ ತಿಳಿದು ಬರುವುದೇನೆಂದರೆ ಟೆಸ್ಟೊಸ್ಟಿರಾನ್ ಪ್ರಮಾ... ಹೆಚ್ಚಾಗಿ, ಸೆಕ್ಸ್ ಹಾರ್ಮೋನು ಬೈಂಡಿಂಗ್ ಗ್ಲೋಬುಲಿನ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಎಲ್‌ಎಚ್ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣ... ವೃದ್ಧಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಎಫ್‌ಎಸ್‌ಎಚ್... ಪ್ರಮಾಣ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಅಲ್ಟ್ರಾಸೌಂಡ್ ಮುಖಾಂತರ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದಾಗ ಅಂಡಕೋಶದಲ್ಲಿನ ಸಣ್ಣ ಸ... ಸಿಸ್ಟ್‌ಗಳು ಅಂಡಕೋಶದ ಹೊರಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕಾಣಸುತ್ತದೆ.

ಉಪಚಾರ

ಕ್ಲೊಮಿಫಿನ್ ಸೈಟ್ರೇಟ್ ಔಷಧಿಯನ್ನು 5... 100 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ ಅನ್ನು ಮಾಸಿಕದ 2ನೇ ದಿನದಿಂದ 5 ದಿನಗಳವರೆಗೆ ನಿತ್ಯ ನೀಡಬೇ... ಗ್ರೊಫಿಯನ್ ಫಾಲಿಕಲ್ ಪರಿಪಕ್ವಗೊಂಡಾ... ಹ್ಯೂಮನ್ ಕೊರಿಯೊನಿಕ್ ಗೊನೊಡೊಟ್ರಾಫಿನ್‌ನ್ನು 5000 ದಿಂದ 10,000 ಯೂನಿಟ್ ಪ್ರಮಾಣದ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ಪಿಯಥಿಸ್ಟ್ರಾನ್ (510 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ) ಅಥವ... ಮೆಡ್ರೊಕ್ಸಿ ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟ್ರಾನ್ ಅ್ಯಸಿಡೆಟ್ (10 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ) ಔಷಧಿಯನ್ನು ಮಾಸಿಕಚಕ್ರದ 10ನೇ ದಿನದಿಂದ 25ನೇ ದಿನದವರೆಗೆ ಬೆ... ಮತ್ತು ಸಾಯಂಕಾಲ ಸೇವಿಸಲು ಸಲಹೆ ನೀಡುವರು.

ಹಂದಿಜ್ವರಕ್ಕೆ ಅಂಜದಿರಿ

ಹಂದಿಜ್ವರಕ್ಕೆ 'ಸ್ವೈನ್ ಇನ್‌ಫ್ಲೂಯೆಂಜಾ', ...ಗ್ ಫ್ಲೂಯೆಂಜಾ', 'ಹಾಗ್ ಫ್ಲೂ' ಮತ್ತು 'ಪಿಗ್ ...' ಎನ್ನುವ ಹೆಸರುಗಳಿವೆ. ಅಮೆರಿಕದ ಮಧ್ಯ ...ಶ್ಚಿಮ ರಾಜ್ಯಗಳು (ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಇತರ ...ಜ್ಯಗಳಲ್ಲಿ), ಮೆಕ್ಸಿಕೊ, ಕೆನಡಾ, ದಕ್ಷಿಣ ...ಮೆರಿಕ, ಯೂರೋಪ್ (ಯು.ಕೆ., ಸ್ವೀಡನ್ ...ತ್ತು ಇಟಲಿ ಸೇರಿದಂತೆ), ಕೀನ್ಯಾ, ಚೀನಾ, ...ವಾನ್, ಜಪಾನ್ ಮತ್ತು ಪೂರ್ವ ಏಷ್ಯಾದ ...ತರ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿನ ಹಂದಿಗಳಲ್ಲಿ ಹಂದಿಜ್ವರವು ...ರ್ವೇ ಸಾಮಾನ್ಯ.

...ಗೀಕರಣ :

ಮಾನವರಲ್ಲಿ ಜ್ವರವನ್ನು ತರಬಲ್ಲ 3 ವಿಧದ ...ನ್‌ಫ್ಲೂಯೆಂಜಾ ವೈರಸ್‌ಗಳಲ್ಲಿ, ಎರಡು ...ಧಗಳು ಹಂದಿಗಳಲ್ಲೂ ಇನ್‌ಫ್ಲೂಯೆಂಜಾ ...ರಬಲ್ಲವು. ಇನ್‌ಫ್ಲೂಯೆಂಜಾ 'ಎ' ವೈರಸ್ ...ಂದಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ...ನ್‌ಫ್ಲೂಯೆಂಜಾ 'ಸಿ' ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ...ಪರೂಪ. ಆದರೆ ಇನ್‌ಫ್ಲೂಯೆಂಜಾ 'ಬಿ' ವೈರ... ಹಂದಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಬಗ್ಗೆ ...ದುವರೆಗೂ ವರದಿಯಾಗಿಲ್ಲ. 'ಎ' ಮತ್ತು 'ಸಿ' ...ಭೇದಗಳು ಹಂದಿಗಳು ಮತ್ತು ಮಾನವರಲ್ಲಿ ...ಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ವಿವಿಧ ಪ್ರಭೇದಗಳ ...ಜೀನ್‌ಗಳು ಪುನರ್ವಿಂಗಣೆ ಮತ್ತು ...ಥಳಾಂತರಗೊಂಡು ವಿವಿಧ ಹೊಸ ...ಭೇದಗಳಾಗಿ ಹಂದಿ, ಪಕ್ಷಿ ಮತ್ತು ಮಾನವ ...ಜೀವಿಗಳನ್ನು ಹೊಕ್ಕಿವೆ. ಇನ್‌ಫ್ಲೂಯೆಂಜಾ 'ಸಿ' ...ವೈರಸ್ ಮಾನವರು ಮತ್ತು ಹಂದಿಗಳಿಗೆ ...ಸೋಂಕಿದರೂ, ಪಕ್ಷಿಗಳಿಗೆ ಸೋಂಕುವುದಿಲ್ಲ. ...ಂದೆ ಈ ವೈರಸ್ ಹಂದಿಗಳು ಮತ್ತು ಮಾನವರ ...ಧ್ಯೆ ಹರಡಿರುವ ದಾಖಲೆ ಇದೆ. ಜಪಾನ್ ...ತ್ತು ಕ್ಯಾಲಿಫೋರ್ನಿಯಾದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಈ ...ಭೇದವು ಸೋಂಕಿತ್ತು. ಈ ಪ್ರಭೇದ ...ಮಿತಿಯುಳ್ಳ ಆತಿಥ್ಯ ವ್ಯಾಪ್ತಿ ಮತ್ತು ಅನುವಂಶಿಕ ...ವೈವಿಧ್ಯತೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದಾಗಿ ಮಾನವರಲ್ಲಿ ...ಷ್ಟಾಗಿ ವ್ಯಾಪಿಸಿಲ್ಲ.

ಇನ್‌ಫ್ಲೂಯೆಂಜಾ 'ಎ' ವೈರಸ್‌ನ ...ಭೇದಗಳಾದ H_1N_1, H_1N_2, H_3N_1, ...H_3N_2, ಮತ್ತು H_2N_3 ಗಳಿಂದ ಹಂದಿಜ್ವರವು ...ಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ H_1N_1, ...H_3N_2 ಮತ್ತು H_1N_2 ಪ್ರಭೇದಗಳು ಹಂದಿ...ಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತಿ ಸಾಮಾನ್ಯ. ...ಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ 1998ಕ್ಕೂ ಮೊದಲು H_1N_1 ...ಭೇದವು ಹಂದಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ...ವ್ಯಾಪಿಸಿತ್ತು. ಹಾಗಿದ್ದರೂ 1998ರ ಆಗಸ್ಟ್ ...ಂದೀಚೆಗೆ H_3N_2 ಪ್ರಭೇದವು ಅವುಗಳಿಂದ ...ಹೊರಹೊಮ್ಮಿತ್ತು. 2004ರಲ್ಲಿ H_3N_2 ಪ್ರಭೇ...ದವು, ಮಾನವ (HA, NA ಮತ್ತು PBI) ...ಹಂದಿ (NS, NP ಮತ್ತು M) ಮತ್ತು ಪಕ್ಷಿ ...(PB_2 ಮತ್ತು PA) ಪೀಳಿಗೆಗಳ ಜೀನ್‌ಗಳನ್ನು ...ಒಗ್ಗೂಡಿಸಿಕೊಂಡು ಅಮೆರಿಕದ ಹಂದಿಗಳು ...ಮತ್ತು ಟರ್ಕಿ ಸಂತತಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿತ್ತು.

ಪ್ರಸರಣ:

ಹಂದಿಗಳ ಮಧ್ಯೆ ವೈರಸ್ ಸೋಂಕು ನೇರ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ ಆಗುತ್ತದೆ. ರೋಗ ಪೀಡಿತ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿರುವ ಹಂದಿಗಳು ನೇರವಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಗೊಂಡಾಗ ವೈರಸ್ ಪ್ರಸಾರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಸಾಗಿಸುವಾಗ ಈ ರೀತಿಯ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ರೋಗ ಪೀಡಿತ ಹಂದಿಯು ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಹಂದಿಯ ಮೂತಿಯನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವುದರಿಂದ ಅಥವಾ ಒಣಗಿದ ಸಿಂಬಳದ ಮೂಲಕ ವೈರಸ್ ಪ್ರಸಾರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹಂದಿಗಳು ಕೆಮ್ಮುವಾಗ ಅಥವಾ ಸೀನುವಾಗಲೂ ಸೋಂಕು ಹರಡುತ್ತದೆ. ಈ ವೈರಸ್ ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಇಡೀ ಹಿಂಡನ್ನೇ ವೇಗವಾಗಿ ವ್ಯಾಪಿಸುತ್ತದೆ. ಕಾಡುಹಂದಿಗಳಂತಹ ವನ್ಯ ಜೀವಿಗಳಿಂದಲೂ ಸೋಂಕು ಹರಡಬಹುದು.

ಹಂದಿ ಸಾಕಾಣಿಕೆ ಮತ್ತು ಕೋಳಿ ಸಾಕಾಣಿಕೆ ಘಟಕಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಈ ವೈರಸ್ ಸೋಂಕುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಮಾನವನಿಂದ ಮಾನವರಿಗೆ ಇನ್‌ಫ್ಲೂಯೆಂಜಾವು ಕೆಮ್ಮು, ಸೀನು, ಸ್ಪರ್ಶಗಳಿಂದ ಹರಡುತ್ತದೆ.



ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು :

ಮುಖ್ಯ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳೆಂದರೆ ಜ್ವರ, ಕೆಮ್ಮು, ಮೈಕೈ ನೋವು, ಗಂಟಲು ನೋವು, ತಲೆ ನೋವು, ನಿರುತ್ಸಾಹ ಮತ್ತು ದಣಿವು. ಈಗ ವ್ಯಾಪಿಸಿರುವ ಹಂದಿ ಜ್ವರದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿಸಾರ ಮತ್ತು ವಾಂತಿಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿವೆ. ಈ ಬಾರಿಯ H_1N_1 ವೈರಸ್ 'ಜೂನೋಟಿಕ್ ಸ್ವೈನ್ ಫ್ಲೂ' ಅಲ್ಲ. ಇದು ಹಂದಿಗಳಿಂದ ಮಾನವರಿಗೆ ಪ್ರಸಾರಗೊಳ್ಳದೆ, ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ.

ರೋಗ ನಿವಾರಣೆ :

ಹಂದಿ ಜ್ವರದ ನಿವಾರಣೆಯು ಮೂರು ಉಪಾಂಗಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ ಹಂದಿಗಳಲ್ಲಿ ಹರಡುವುದನ್ನು ತಡೆಯುವುದು, ಮಾನವರಿಗೆ ಹರಡುವುದನ್ನು ತಡೆಯುವುದು ಮತ್ತು ಮಾನವರ ಮಧ್ಯೆ ಹರಡುವುದನ್ನು ತಡೆಯುವುದು. ಮಾನವರಲ್ಲಿ ಹಂದಿಜ್ವರವು ಪ್ರಾರಂಭದ 5 ದಿನಗಳ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ 10 ದಿನಗಳವರೆಗೂ ರೋಗವು ತೀವ್ರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಸೋಂಕು ನಿಯಂತ್ರಣಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಂಡಲ್ಲಿ ಮಾನವರ ಮಧ್ಯೆ ವೈರಸ್ ಹರಡುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು. ಹೊರಗಡೆ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳಗಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ಬಂದ ಬಳಿಕ ಸೋಪು ಅಥವಾ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಮೂಲದ ಕೈ ತೊಳೆಯುವ ದ್ರವಗಳಿಂದ ಕೈತೊಳೆದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಬೇಕು. ಪ್ರಸ್ತುತ ವ್ಯಾಪಿಸಿರುವ H_1N_1 ಪ್ರಭೇದದ ವೈರಸ್‌ಗೆ ಈಗಿರುವ ಲಸಿಕೆ ಸಮರ್ಥವಾಗಿಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ ಹೊಸ ಲಸಿಕೆಯು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೊಳ್ಳುವ ಸಂಭವವಿದೆ. ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸಭೆ, ಸಮಾರಂಭಗಳಿಂದ ದೂರ ಉಳಿಯುವುದೂ ಸಹ ವೈರಸ್ ಹರಡುವಿಕೆಯಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸದ್ಯದ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ :

ಹಂದಿಜ್ವರವು ಹಂದಿಗಳಿಗೆ ಮಾರಣಾಂತಿಕವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುವುದು ಅಪರೂಪ. ಹಾಗಾಗಿ ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುವ ಹಂದಿಗಳಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಜೊತೆಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮತ್ತು ಉತ್ತೇಜಿತ ಆರೈಕೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ಪಶುವೈದ್ಯಕೀಯ ಪ್ರಯತ್ನಗಳ ಹೊರತಾಗಿ ವೈರಸ್ ಇಡೀ ಫಾರ್ಮ್‌ಗೆ (ಹಂದಿ ಸಾಕಾಣಿಕಾ ಕೇಂದ್ರ) ಅಥವಾ ಬೇರೆ ಫಾರ್ಮ್‌ಗಳಿಗೆ ಹರಡದಂತೆ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಪ್ರಯತ್ನಗಳಲ್ಲಿ ಲಸಿಕೆ ನೀಡುವುದು ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಿ ನಿರ್ವಹಣೆ ತಂತ್ರಗಳು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಆಧುನಿಕ ಹಂದಿ ಉದ್ಯಮವು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಿ ನಿರೋಧಕಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿದೆ. ಅವು ಇನ್‌ಫ್ಲೂಯೆಂಜಾ ವೈರಸ್ ವಿರುದ್ಧ ಯಾವುದೇ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಅವು ಇನ್‌ಫ್ಲೂಯೆಂಜಾ ಬಲಹೀನ ಗೊಂಡಿರುವ ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿ ಯಲ್ ನ್ಯೂಮೋನಿಯಾ ಮತ್ತು ಇತರ ದ್ವಿತೀಯ ಸೋಂಕುಗಳು

ಬರುವುದನ್ನು ತಡೆಯಬಲ್ಲವು. ಅಕಸ್ಮಾತ್ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಹಂದಿ ಜ್ವರ ಬಂದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ-ವೈರಾಣು ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ನೀಡಿದರೆ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ರೋಗಿಗೆ ಆರಾಮ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಆ ಔಷಧಿಗಳು ತೀವ್ರ ಜ್ವರ ಸಂಕೀರ್ಣತೆಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಲ್ಲವು. ಪ್ರತಿ-ವೈರಾಣು ಔಷಧಿಗಳಲ್ಲದೆ ಮನೆ ಅಥವಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಉಪಶಾಮಕ ಆರೈಕೆಯನ್ನು ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಜ್ವರವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು ಮತ್ತು ದೇಹದಲ್ಲಿ ದ್ರವದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸಬೇಕು. ಅಮೆರಿಕದ 'ಸೆಂಟರ್ಸ್ ಫಾರ್ ಡಿಸೀಸ್ ಕಂಟ್ರೋಲ್ ಅಂಡ್ ಪ್ರಿವೆನ್ಷನ್', 'ಟಮಿಫ್ಲೂ' (ಒಸೆಲ್ಟಾಮಿವಿರ್) ಅಥವಾ 'ರೆಲೆಂಝಾ' (ಝನಮಿವಿರ್)ಗಳನ್ನು ಹಂದಿಜ್ವರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಶಿಫಾರಸ್ಸು ಮಾಡಿದೆ.

ವಿಶ್ವಸಂಸ್ಥೆಯ ಮಾರ್ಗಸೂತ್ರಗಳು

ಹಂದಿಜ್ವರ ಬಾರದಂತಿರಲು ನೀವು ಮಾಡಬೇಕಿರುವುದೇನು?

- ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರುವುದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ
- ನಿಮ್ಮ ಮನೆ ಕಿಟಕಿಯ ಬಾಗಿಲುಗಳನ್ನು ತೆರೆದಿಟ್ಟು ಗಾಳಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಹವ್ಯಾಸಗಳು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡಿ, ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳುಳ್ಳ ಆಹಾರವನ್ನೇ ತಿನ್ನಿ, ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಇರಿ.
- ಕೈಗಳನ್ನು ಸೋಪನ್ನು ಬಳಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಮೂಗು ಮತ್ತು ಬಾಯಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಂಡ ಬಳಿಕವಂತೂ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತೀ ಅವಶ್ಯ.
- ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವ ರೋಗಿಯನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವವರು ಮುಖ ಕವಚ ಅಥವಾ ಫೇಸ್‌ಮಾಸ್ಕ್‌ಗಳನ್ನು ಧರಿಸಲೇಬೇಕು. ಪದೇ ಪದೇ ಮೂಗು ಮತ್ತು ಬಾಯಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ
- ಇನ್‌ಫ್ಲೂಯೆಂಜಾಗಳಂತಹ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಜೊತೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಒಡನಾಟ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಇಂಥವರ ಸಂಗಡ ಮಾತನಾಡಬೇಕು. ಇಲ್ಲವೇ ಯಾವುದೇ ವಿಧದ ಅಗತ್ಯ ದೈನಂದಿನ ಸಂಪರ್ಕ ಬೇಕಿದ್ದಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ ಒಂದು ಮೀಟರ್‌ನಷ್ಟು ಅಂತರದಿಂದ ವ್ಯವಹರಿಸಿ. ಆ್ಯಂಟಿವೈರಲ್ ಟಮಿಫ್ಲೂ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯರು/ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಗಳ ಸೂಚನೆಯಂತೆ ಮಾತ್ರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಕಾಯಿಲೆಯ ಸೋಂಕಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಮುಖ ಕವಚ ಧರಿಸುವುದು ಬೇಡ.
- ಸೋಂಕಿತರು ಮುಖಕವಚಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ಸೋಂಕು ಹರಡುವ ಅಪಾಯವಿದೆ.

ಸರಿಯಾಗಿ ಮುಖಕವಚಗಳ ಬಳಕೆ

- ಮುಖಕವಚ ಮೂಗು ಮತ್ತು ಬಾಯಿಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿದೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವ ಮುಂಚೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಮುಖಕವಚ ಧರಿಸಿರುವಾಗ ಅದನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು.
- ಮುಖಕವಚವನ್ನು ಬದಲಿಸಬೇಕೆಂದು ಮುಟ್ಟಿದಾಗ ಅಥವಾ ಅದನ್ನು ತೊಳೆಯಲು ಹೋದಾಗ ಕೈಗಳನ್ನು ಸೋಪಿನಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ತೊಳೆದ ಮುಖಕವಚಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಒಣಗಿವೆಯೇ ಎಂದು ನೋಡಿಕೊಂಡೇ ಅವನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು.
- ಒಮ್ಮೆ ಬಳಸಿದ ಮುಖಕವಚ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅವಧಿಗೆ ಇರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅಂದರೆ ದಿನವೂ ಪರಿಶುದ್ಧ ಮುಖಕವಚ ಬಳಸುವುದು ಸೂಕ್ತ.

ನಿಮಗೆ ರೋಗಬಂದಿದೆ ಎಂಬ ಸಂಶಯವಿದ್ದರೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?

- ನಿಮಗೆ ಮಾಮೂಲಿಯಾಗಿ ಬರುವ ಫ್ಲೂ ಮತ್ತು H1N1 ಫ್ಲೂ ನಡುವಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಗೊತ್ತಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ತಪಾಸಣೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ.
- H1N1 ಸೋಂಕಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳಾದ ಜ್ವರ, ಕೆಮ್ಮು, ತಲೆನೋವು, ಮೈಕೈನೋವು ಗಂಟಲಿನ ನೋವು, ಸೋರುವ ಮೂಗು ಇವುಗಳಿದ್ದರೆ ತಕ್ಷಣವೇ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗಬೇಕು.
- ಉಸಿರಾಟ ತೊಂದರೆಯಿದ್ದರೂ, ಸರಳವಾಗಿ, ಸರಾಗವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡಲಾಗದಿದ್ದರೂ, ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗಬೇಕು. H1N1 ಸೋಂಕನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದಲ್ಲಿನ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಮಾತ್ರ ಖಚಿತಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ.
- ಉಸಿರಾಟದ ತಪಾಸಣೆ ಮತ್ತು ಜ್ವರ ಮೂರು ದಿನಗಳಾದರೂ ಬಿಡದಿದ್ದರೆ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರಿಂದ ತಪಾಸಣೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ವೇಗವಾಗಿ ಮತ್ತು ತ್ರಾಸದಾಯಕ ಉಸಿರಾಟ, ನಿರಂತರ ಜ್ವರದ ಚಿಹ್ನೆಗಳಿದ್ದರೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ತಪಾಸಣೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

ಹಂದಿಜ್ವರ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕಾಗಿ ಹೊಸ ಲಸಿಕೆ

ನೋವಾರ್ಟಿಸ್ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಅಮೆರಿಕನ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿದ್ದು ಇದರ ಬಳಕೆಗೆ ಯುರೋಪಿನಲ್ಲಿ ಒಪ್ಪಿಗೆ ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

1. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಲಸಿಕೆ ತಯಾರಿಸಲಿರುವ ಕಂಪನಿಗಳು
2. ಸಿಪಿಎಲ್ ಬಯೋಲಾಜಿಕಲ್ಸ್
3. ಪನೇಷಿಯಾ ಬಯೋಟೆಕ್
4. ಸೆರಮ್ ಇನ್ಸ್‌ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ಇಂಡಿಯಾ
5. ಶಾಂಥಾ ಬಯೋಟೆಕ್ನಿಕ್ಸ್

H_1N_1 ಸೋಂಕಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳೇನಾದರೂ ಇದ್ದಲ್ಲಿ.....

- ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಇರಿ. ಕೆಲಸ, ಕಚೇರಿ, ಜನರ ಗುಂಪು, ಶಾಲೆ, ಕಾಲೇಜುಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕು.
- ವಿಶ್ರಾಂತಿಬೇಕು. ದ್ರವಾಂಶವಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸಿರಿ. ದ್ರವಾಂಶವಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಎಷ್ಟು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರೋ ಅಷ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯದು.
- ಕೆಮ್ಮುವಾಗ ಮತ್ತು ಸೀನುವಾಗ ಮುಖ ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಟಿಶ್ಯೂ ಪೇಪರ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಿದರೆ ತಕ್ಷಣವೇ ಅವುಗಳನ್ನು

ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ಮಾಸ್ಕ್‌ಗಳು





ಹಂದಿಜ್ವರ: ಪ್ರಶ್ನೋತ್ತರಗಳು

ಮೆಕ್ಸಿಕೋದಲ್ಲಿ ಮೊದಲಿಗೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದ ಹಂದಿಜ್ವರ ಇದೀಗ ವಿಶ್ವಾದ್ಯಂತ ವ್ಯಾಪಿಸಿದೆ. 40 ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಹಂದಿಜ್ವರ ಮೊದಲ ಬಾರಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿತ್ತು. ಸುಮಾರು ಒಂದು ಲಕ್ಷ ಜನರು ಸೋಂಕಿಗೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದಾರೆಂದು ತಜ್ಞರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

1. ಹಂದಿಜ್ವರ ಎಂದರೇನು ಮತ್ತು ಇದರ ಲಕ್ಷಣಗಳೇನು?

ಹಂದಿಜ್ವರ ಇದೊಂದು ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕಾಯಿಲೆ. H_1N_1 ವೈರಸ್‌ನಿಂದ ಬರುವ ಇದು ಇತರರಿಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಫ್ಲೂ ಜ್ವರದ ಮಾದರಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. H_1N_1 ವೈರಸ್ ಸೋಂಕು ಮನುಷ್ಯ ಪಕ್ಷಿಗಳು ಮತ್ತು ಹಂದಿ ಪ್ರಭೇದಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ. ಮೂಲತಃವಾಗಿ ಹಂದಿಗಳಿಂದ ರೋಗ ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡಿದ್ದರೂ ಇದೀಗ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಮಾರಕವೆನಿಸಿದೆ. ಕೆಮ್ಮು ಮತ್ತು ಸೀನುಗಳ ಮೂಲಕ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದಂತೆ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಫ್ಲೂ ಜ್ವರದಂತೆಯೇ ಇರುತ್ತದೆ.

38^0ಡಿಗ್ರಿ ಸೆಲ್ಸಿಯಸ್ ಇಲ್ಲವೆ 100.4 ಡಿಗ್ರಿ ಫ್ಯಾರನ್‌ಹಿಟ್‌ನಷ್ಟು ಉಷ್ಣಾಂಶದ ಜ್ವರ ರೋಗದ ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಇನ್ನಿತರ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಓಕರಿಕೆ ಮತ್ತು ಬೇಧಿಗಳೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಫ್ಲೂನಲ್ಲಿ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣದ ತೀವ್ರತೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಆತನಿಗೆ ನೀಡಲಾಗುವ ಉಪಚಾರ ಇವೆರಡಲ್ಲಿಯೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿರುತ್ತದೆ. ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರು ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ ತೊಂದರೆಗೊಳಗಾದರೆ ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರು ವಾರದೊಳಗೆ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಫ್ಲೂನಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ತಗಲಿದ ಒಂದೆರಡು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಜ್ವರದ ಭಾದೆ ತೀವ್ರತರವಾಗಿದ್ದರೂ ಉಪಚಾರ ಆರಂಭವಾದ ಕೂಡಲೇ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ.

2. ಹಂದಿಜ್ವರದಿಂದಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತರು ಸಾವನಪ್ಪುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅಂದರೆ ರೋಗ ಇನ್ನಷ್ಟು ಭಯಂಕರವಾಗುತ್ತಿದೆಯೇ?

ಭಯಂಕರವಾಗಿಯೇನೂ ಇಲ್ಲ.

3. ಯುವಜನತೆಯೇ ಯಾಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೋಂಕಿಗೀಡಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ?

ಇಂಗ್ಲೆಂಡಿನಲ್ಲಿ ಯುವಜನತೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಸೋಂಕು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿರುವದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಶಾಲೆಗಳು. ಮಕ್ಕಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ಬೆರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಾಯಿಲೆಯ ಕುರಿತು ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದಿರುವುದೂ ಒಂದು ಕಾರಣ. ಹಾಗಾಗಿ ಇವರೇ ಫ್ಲೂ ಸೋಂಕನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹರಡುತ್ತಾರೆ. ವಯಸ್ಕರು ಹಿಂದೆ H_1N_1 ವೈರಸ್ ಸೋಂಕಿಗೆ ತುತ್ತಾಗಿರುವ ಉದಾಹರಣೆಗಳಿರುವಾಗ ಅವರು ರೋಗ ಪ್ರತಿ ರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಉಳ್ಳವರಾಗಿರುವ ಕಾರಣದಿಂದಲೂ ಅವರಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಹಂದಿಜ್ವರ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆ.

4. ಹಂದಿಜ್ವರದ ಸೋಂಕು ಇಂಗ್ಲೆಂಡಿನಲ್ಲಿಯೇ ಯಾಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ.

ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್ ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ಫ್ಲೂ ಪೀಡಿತರಿಂದ ಕೂಡಿರುವ ದೇಶ. ಹಾಗಾಗಿ ಹಂದಿಜ್ವರ ಅಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಹರಡಿದೆ. ಮೆಕ್ಸಿಕೋ ನಂತರ ಹಂದಿಜ್ವರ ಇಂಗ್ಲೆಂಡಿಗೆ ಬೇಗನೆ ಹರಡಲು ಮತ್ತೊಂದು ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಈ ದೇಶದ ಪ್ರಜೆಗಳಿಗೆ ಮೆಕ್ಸಿಕೋ ಅಚ್ಚುಮೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರವಾಸಿ ತಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿರುವುದು. ಅಮೆರಿಕ ಮತ್ತು ಕೆನಡಾಗಳ ನಂತರ ಬ್ರಿಟನ್ ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಅತಿಹೆಚ್ಚು ಪ್ರವಾಸಿಗರನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.

5. ನನ್ನಲ್ಲಿ ಹಂದಿಜ್ವರದ ಲಕ್ಷಣಗಳಿವೆ ಎಂದಾಗಲಿ ನಾನೇನು ಮಾಡಬೇಕು?

ಯಾರಲ್ಲಿಯೇ ಆಗಲಿ ಹಂದಿಜ್ವರದ ಲಕ್ಷಣಗಳಿವೆ ಎಂದೆನಿಸಿದಲ್ಲಿ ತಕ್ಷಣವೇ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕು. ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಉಳಿಯಬೇಕು. ರೋಗ ಬಂದಿರುವುದನ್ನು ಕುಟುಂಬದವರಿಗೆ ತಿಳಿಸಬೇಕು. ಮುಖಕವಚವನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

6. ಇದಕ್ಕೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಉಪಚಾರವೇನು?

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನೀಡಲಾಗುವ ಎರಡು ಔಷಧಿಗಳೆಂದರೆ ಟಮಿಫ್ಲೂ ಮತ್ತು ರೆಲೆಂಝಾ. ಇವೆರಡೂ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ಔಷಧಿಗಳಾಗಿದ್ದು ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ತರುತ್ತವೆ. ಈ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ರೋಗಿಗಳು ಇತರರಿಗೆ ಸೋಂಕನ್ನು ಹರಡಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಕಡಿಮೆ. ಆದರೆ ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಈ ಔಷಧಿಗಳು ಅಷ್ಟೊಂದು ಒಳ್ಳೆಯವಲ್ಲ. ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಅಪಾಯವಿರುವುದನ್ನು ತಜ್ಞರು ಒತ್ತಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ಆಗುವ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳೆಂದರೆ ಹೊಟ್ಟೆ ತೊಳಸುವಿಕೆ ಮತ್ತು ವಾಂತಿ.

ಇಂಥವರಿಗೆ ಹಂದಿಜ್ವರದ ಆತಂಕ ಹೆಚ್ಚು

1) ಪುಪ್ಪಸ ದೋಷವುಳ್ಳವರು 2) ಹೃದಯ ರೋಗವುಳ್ಳವರು
3) ಕಿಡ್ನಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ರೋಗವುಳ್ಳವರು 4) ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಗಳು
5) ಅಸ್ತಮಕ್ಕಾಗಿ ಔಷಧೋಪಚಾರ ಪಡೆಯುತ್ತಿರುವವರು 6) ಗರ್ಭಿಣಿ ಮಹಿಳೆಯರು
7) ಐದು ವರ್ಷಗಳೊಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳು.

ಹಂದಿಜ್ವರಕ್ಕೆ ಮನೆ ಮದ್ದು

- ಲವಂಗ ಸೇವನೆ, ಮಕ್ಕಳು ದಿನಕ್ಕೆ 2-3 ಲವಂಗ, ವಯಸ್ಕರು ಸ್ವಲ್ಪ ಜಾಸ್ತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.
- ತುಸು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹಸಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಈರುಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಶುಂಠಿ ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡು ಸೇವಿಸುವುದು.
- ಎರಡು ಗ್ರಾಂ ಅರಿಷಿನವನ್ನು ಬಿಸಿ ಹಾಲಿಗೆ ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡು ಕುಡಿಯುವುದು.
- ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ ಕಷಾಯ ಮತ್ತು ತುಳಸಿ ಟೀ (ತುಳಸಿಯನ್ನು ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ಮಾಡಿದ ಪೌಡರ್‌ನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಲ್ಲ ಸೇರಿಸಬೇಕು. ಹಾಲನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು)ಯನ್ನು ಏಳು ದಿನ ಕುಡಿದರೆ ಹಂದಿ ಜ್ವರ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಾಳಜಿಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಕಸದ ತೊಟ್ಟಿಗೆ ಬಿಸಾಕಿ. ತಕ್ಷಣವೇ ಸೋಪಿನಿಂದ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

- ಕೆಮ್ಮು ಮತ್ತು ಸೀನುವಾಗ ಕರವಸ್ತ್ರ, ಟಿಶ್ಯೂ ಪೇಪರ್‌ಗಳಿಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ತಕ್ಷಣವೇ ಬಾಗಿ ಬಾಯಿ, ಮೂಗು, ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಮುಖ ಕವಚ ಧರಿಸುವುದರಿಂದ ವೈರಾಣು ಇತರರಿಗೆ ಹರಡದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸಾಧ್ಯ.
- ನಿಮಗಿರುವ ರೋಗ/ ಸೋಂಕಿನ ಕುರಿತು ಕುಟುಂಬದವರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ
- ವೈದ್ಯಕೀಯ ತಪಾಸಣೆಗಾಗಿ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಉಪಚಾರಕ್ಕೆ ತೆರಳಬೇಕೆಂದಿದ್ದರೆ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ಸಂದೇಹಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಸಲಿಂಗ ಮನೋಭಾವದ ಮೂಲ

ಕಾರಣಗಳು

ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರ, ಲೈಂಗಿಕ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಅಪಾರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗಿದ್ದರೂ ಸಲಿಂಗ ರತಿಯ ಮೂಲದ ಬಗ್ಗೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕಾರಣಗಳು ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ಈಗ ಪ್ರಚಲಿತದಲ್ಲಿರುವ ಕಾರಣಗಳು ಸಂಭವನೀಯ ಅಷ್ಟೇ. ಸಲಿಂಗ ಮನೋಭಾವಕ್ಕೆ ಅನುವಂಶೀಯತೆಯೇ ಕಾರಣ ಎಂದು ನಿರ್ಧಾರವಾಗಿಲ್ಲ. ಕೆಲವರು ಹೇಳುವ ಪ್ರಕಾರ ಅದು ಸಾಮಾಜಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ನಿಖರವಾದ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಅಂಶಗಳಿರದಿದ್ದರೂ ಸಲಿಂತರತಿ ಬಯಕೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿನ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ವಂಶವಾಹಿಗಳೇ ಕಾರಣ. ಕೆಲವು ತಜ್ಞರು ಮಗು ಹುಟ್ಟುವಾಗಿನ ಅಂಶ ಅಥವಾ ಅದು ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿನ ರಾಸಾಯನಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಏರುಪೇರೆನ್ನುವರು.

ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಬೇರುಗಳನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ಕೇಳದ ಮಕ್ಕಳು ಸಲಿಂಗಿಗಳಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಲೈಂಗಿಕತೆ ಬಗ್ಗೆ ಕೆಟ್ಟ ಭಾವನೆ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಸಮೀಕ್ಷೆಯೊಂದರ ಪ್ರಕಾರ ಅಂಥ ಮಕ್ಕಳು ಸಾಮಾನ್ಯರಾಗಿಯೇ ಬೆಳೆದರೂ, ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು. ಪೂರ್ವ ನಿರ್ಧರಿತ ಲಿಂಗ ಪಾತ್ರವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸದ ಮಕ್ಕಳು 'ಗೇ' (ಗಂಡು - ಗಂಡುಗಳ ಲಿಂಗಾನುಪಾತ) ಅಥವಾ 'ಲೆಸ್ಬಿಯನ್' (ಹೆಣ್ಣು - ಹೆಣ್ಣುಗಳ ಲಿಂಗಾನುಸಕ್ತಿ) ಆಗುತ್ತಾರೆ. ಹುಡುಗನಾದವನು ಅಡಿಗೆ, ಸ್ವಚ್ಛತೆ, ನೃತ್ಯಗಳಂತಹ ಹೆಂಗಸರ ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದರೆ 'ಗೇ' ಆಗುವ ಸಂಭವ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಎಲ್ಲಾ ಕುಕ್‌ಗಳು, ನೃತ್ಯ ಕಲಾವಿದರೆಲ್ಲ 'ಗೇ' ಗಳಲ್ಲ. ಹುಡುಗಿಯಾದವಳು ದನ ಮೇಯಿಸುವ ಗಂಡಸರ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಲೆಸ್ಬಿಯನ್‌ಗಳಾಗಬಹುದು. ಹಾಗೆಂದು ಅಂತಹ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರೆಲ್ಲಾ ಅವರೇ ಎನ್ನುವುದು ತಪ್ಪು.

ಕಳೆದ ಹಲವಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ವಿಜ್ಞಾನ ಸಲಿಂಗ ವರ್ತನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಸುತ್ತಿದೆ. ಸಲಿಂಗರತಿ ಎನ್ನುವುದು 'ಫೋಬಿಯಾ' ಆಗಿ ಕಾಡುತ್ತಿದೆ.ಕೆಲವು ಮಾನಸಿಕ ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ ಮನುಷ್ಯರ ಡಿ.ಎನ್.ಎ.ದಲ್ಲಿನ ವಂಶವಾಹಿಗಳು (ಜೀನ್)ಗಳು ಲೈಂಗಿಕ ಭಾವನೆಯನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಶೋಧಿಸಿ 'ಗೇ' ಜೀನ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಬಹುದು. ಕೆಲವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯದಂತೆ ಬರೀ 'ಗೇ' ಜೀನ್‌ಗಳಿಂದಲೇ ಆತ 'ಗೇ' ಆಗುವುದು ಅಸಾಧ್ಯ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅನುಭವಗಳೂ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅನುವಂಶೀಯತೆ, ಪಾಲಕರ ಪ್ರಭಾವ, ಪರಿಸರ ಹಾಗೂ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬಾಲ್ಯ ಕೂಡಾ ಹೀಗಾಗಲೂ ಪ್ರೇರೆಪಿಸುತ್ತವೆ.

ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿಯೇ ತಂದೆ ಸತ್ತು ಹೋಗಿರುವುದು, ತಂದೆ ಮಕ್ಕಳಿಂದ ದೂರ ಇರುವುದು, ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಪ್ರೀತಿ ತೋರಿಸದಿರುವುದು, ಭಯಂಕರ ಕ್ರೂರಿಯಾಗಿರುವುದು, ಇಂತಹ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದ ಮಗುವಿಗೆ ತಂದೆಯ ಪ್ರೀತಿ ಎಂಬುದು ಗಗನಕುಸುಮ. ತಂದೆಯಿಂದ ಸಿಗದಿದ್ದ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ಗಂಡಿನಿಂದ ಪಡೆಯಲು ಮಗು ಸಲಿಂಗ ಕಾಮಕ್ಕೆ ಇಳಿಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವ ವಾದವಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ಬಹಳಷ್ಟು 'ಗೇ'ಗಳಿಗೆ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ತಂದೆಯ ಪ್ರೀತಿಯು ದೊರೆಯದೇ ಇರುವುದು ಅನೇಕ ಸಂದರ್ಶನಗಳಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಬಹಳ ಅಣ್ಣಂದಿರು ಇರುವವರು ಸಲಿಂಗಕಾಮಿಗಳಾಗಿರುವುದು ಕಂಡು ಬಂದಿದೆ. ಅಣ್ಣಂದಿರ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ ಹೋದಂತೆ ಕಿರಿಯ ತಮ್ಮ ಸಲಿಂಗನಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ ಎಂದಿದೆ ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನ.

ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವ ಗಂಡು ಭ್ರೂಣದಿಂದ 'ಎಚ್‌ವೈ' ಎಂಬ ಆ್ಯಂಟಿಜಿನ್ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ತಾಯಿಯ ರಕ್ತಕ್ಕೂ ಸೇರುವ ಈ ವಸ್ತು ಅಲ್ಲಿ 'ಎಚ್‌ವೈ' ಪ್ರತಿರೋಧ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುತ್ತದೆ. ಮುಂದೆ ಪ್ರತಿ ಗಂಡು ಮಗುವಿನ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಉದ್ದೀಪನಗೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾದ ಎಚ್‌ವೈ ಪ್ರತಿರೋಧ ಪದಾರ್ಥ ಗಂಡು ಭ್ರೂಣದಲ್ಲಿ ಪುರುಷತ್ವ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಹೊಸಕಿ ಹಾಕುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಅನುಕ್ರಮಣಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಕೊನೆಯದಾದ ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಪುರುಷತ್ವ ಗಡುಸಾಗಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂತಹ ಮಕ್ಕಳು ಸಲಿಂಗಿಗಳಾಗುತ್ತಾರೆ ಎನ್ನುತ್ತಿದೆ ಈ ಅಧ್ಯಯನ.

ವಂಶ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಮುಂದಿನ ಸಂತತಿಗೆ ಸಾಗಿಸುವ ವಂಶವಾಹಿಗಳು ಇರುವ ವರ್ಣತಂತುವಿನಲ್ಲಿನ ವ್ಯತ್ಯಯ (Mutation)ದಿಂದಲೂ ಸಲಿಂಗಿಗಳಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಈ ಲೈಂಗಿಕ ವರ್ತನೆ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸುಪ್ತವಾಗಿದ್ದು ಹರೆಯಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ ಒಮ್ಮೆಲೆ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ನೊಣಗಳಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿ ಆಗುವುದು ದೃಢಗೊಂಡಿದೆ. ಎಳೆಯ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟಿರೋನ್ ಕೊರತೆ ಉಂಟಾದರೆ ಗಂಡು ಲಿಂಗ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವುದು ನಿಧಾನಗೊಂಡು, ವಿರುದ್ಧ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಸಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಯೋಗಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಕೃತಕ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟಿರೋನ್ ಅಭಾವ ಉಂಟು ಮಾಡಿದಾಗ ಅವು ಸಲಿಂಗ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗೆ ತೊಡಗುತ್ತವೆ ಎಂದು ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ.

ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಜೈವಿಕ

• • • • • • •

ಸಲಿಂಗರತಿ ತಪ್ಪಲ್ಲ. ದೆಹಲಿ ನ್ಯಾಯಾಲಯ ಹೀಗೆಂದು ತೀರ್ಪಿತ್ತ ಮೇಲೆ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ವಾದ - ವಿವಾದಗಳು ಎದ್ದಿವೆ. ಸಲಿಂಗ ರತಿಯು ಭಾವಶೂನ್ಯ ವಿಷಯವಲ್ಲ. ಹಲವು ಸಂಕೀರ್ಣ ವಿಷಯಗಳ ಸಂಯೋಜನೆ. ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ಮೈಗೂಡಿಸಿಕೊಂಡ ಮತ್ತು ಮೇಲುಗೈ ಸಾಧಿಸಿರುವ ಲೈಂಗಿಕ ಅದ್ಭುತ ಇದು



ಲಿಂಗಕ್ಕೆ ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ಆಟಬಿಟ್ಟು ಅನ್ಯಲಿಂಗಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಆಟ ಆಡುತ್ತಾ ತಮ್ಮ ಲೈಂಗಿಕ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ. ತಾನು ತನ್ನ ಲಿಂಗದವರಿಗಿಂತ ಭಿನ್ನ ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ವಿಲಕ್ಷಣ ಧೋರಣೆ ಹರೆಯದಲ್ಲಿ ತನ್ನದೇ ಲಿಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಮೋದ್ದೀಪನ ಉಂಟಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ; ಸಲಿಂಗತೆಗೆ ಪ್ರೇರೆಪಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಸಿದ್ಧಾಂತವೊಂದಿದೆ. ಖ್ಯಾತ ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞ ಸಿಗ್ಮಂಡ್ ಫ್ರಾಯ್ಡ್ ಅವರ ಪ್ರಕಾರ ಎಲ್ಲಾ ಮಾನವರೂ ಹುಟ್ಟುವಾಗ ಉಭಯಲಿಂಗಿಗಳಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಬೆಳೆಯುತ್ತಾ ಹೋದಂತೆ ದೈಹಿಕವಾಗಿ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಏಕಲಿಂಗದವರಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೂ ಭಿನ್ನಲಿಂಗ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಸುಪ್ತಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ.

ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಲಿಂಗ ನಿರ್ಣಾಯಕ ಕೇಂದ್ರ (INAH) ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿಯೂ, ಗಂಡಸರಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡದಾಗಿಯೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಗಂಡು ಸಲಿಂಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಇತರ ಗಂಡುಗಳಿಗಿಂತ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಮೆದುಳಿನ ಸಂದು ಮತ್ತು ಕಾರ್ಪಸ್‌ಕಿಲೋಸಮ್ ಭಾಗದ ರಚನೆ ಗಂಡಿನಂತಿರುತ್ತದೆ. ಹೆಣ್ಣಿನ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಮಾನವನಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕತೆ ಬೇಕೆಂದ ಹಾಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವಂತಹದ್ದು. ಲೈಂಗಿಕ ಧೋರಣೆ ಎದುರು ಲೈಂಗಿಕ ಆಕರ್ಷಣೆ ಗೌಣ. ಹೀಗಾಗಿ ಸಲಿಂಗಿಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಗತ ಲೈಂಗಿಕ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಎಂದೂ ಹೇಳಲಾಗದು. ಜೀನ್ ಪರಿಸರ, ಬೆಳೆದ ವಾತಾವರಣ, ದೈಹಿಕ ರಚನೆ, ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ, ಪಾರಂಪರಿಕ, ನೈತಿಕ ಪ್ರಭಾವ, ಸಹವಾಸ, ಬಾಲ್ಯದ ಅನುಭವ, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆಯ್ಕೆ - ಮುಂತಾದ ಹಲವಾರು ಅಂಶಗಳು ಸಲಿಂಗಕಾಮಕ್ಕೆ ಪ್ರೇರಣೆ ನೀಡುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಇದೊಂದು ನೈಸರ್ಗಿಕ ವಿದ್ಯಮಾನ, ಹಾಗಾಗುವವರು ಹಾಗಾಗಿಯೇ ಹುಟ್ಟುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ವಾದಿಸುವವರೂ ಇದ್ದಾರೆ.

ತದ್ರೂಪಿ ಅವಳಿಗಳನ್ನು ಸಮೀಕ್ಷೆಗೊಳಪಡಿಸಿದಾಗ ಗಂಡು ಅವಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ಸಲಿಂಗ ಕಾಮಿಯಾಗಿದ್ದರೆ, ಇನ್ನೊಬ್ಬಳು ಹಾಗೆಯೇ ಇರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಆದರೆ ತದ್ರೂಪಿ ಹೆಣ್ಣು ಅವಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿಲ್ಲ. ಸಲಿಂಗಕಾಮವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವ ವರ್ಣತಂತು ಪತ್ತೆಯಾಗಿಲ್ಲ. ಮತ್ತೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಆಕರ್ಷಣೆಯನ್ನು ಮಿದುಳಿನ 'ಹೈಪೋಥಲಾಮಸ್' ಭಾಗವು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಹೊರ ಲಿಂಗಿಯ ಆಕರ್ಷಣೆಯನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಇದಕ್ಕಿದೆ. ಈ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಪೆಟ್ಟು ಬಿದ್ದು ಅವುಗಳು ಹೊರ ಲಿಂಗಿಗಳನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಕೇವಲ ಹಸ್ತಮೈಥುನದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಆಸಕ್ತಿ ತೋರಿಸುತ್ತವೆ. ಇದೇ ರೀತಿ ಸಲಿಂಗ ಕಾಮಿ ಗಂಡು ಹೆಣ್ಣುಗಳ ಮತ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯ ಗಂಡು ಹೆಣ್ಣುಗಳ ಮೆದುಳಿನ ರಚನೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಕಂಡಿದೆ. ಆದರೆ ಈ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೆಲ್ಲ ಕಟ್ಟಾ ಸಲಿಂಗಕಾಮಿಗಳಿಗೆ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆಯೇ ವಿನಃ ಎಲ್ಲಾ ಸಲಿಂಗಿಗಳಿಗೂ ಅಲ್ಲ. ಸಂದರ್ಭ ಅನುಸಾರ ಸಲಿಂಗಕಾಮಿಯಾದವರ ಅಥವಾ ಸಲಿಂಗ ಅಥವಾ ಹೊರಲಿಂಗಿಕಾಮ ಎರಡರಲ್ಲೂ ಆಸಕ್ತಿ ಹೊಂದಿರುವವರ ಮೆದುಳಿನ ರಚನೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೂ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ.

ಹೆಣ್ಣು ಮತ್ತು ಗಂಡು ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳು ಲೈಂಗಿಕ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಬಹುಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಲಿಂಗಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾದ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ನ ಉತ್ಪಾದನೆ ಹೆಚ್ಚಿದಲ್ಲಿ ಸಲಿಂಗೀಯತೆ ಹುಟ್ಟಬಲ್ಲದೆಂಬ ಊಹೆಯಿಂದ ಕೆಲವು ಲೈಂಗಿಕ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿದರು. ಇಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ಹೊರಲಿಂಗದ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಲಿಂಗಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಂತೆ ವಿರುದ್ಧ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ (ಉದಾ: ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಮೀಸೆ, ಗಡ್ಡ, ಗಂಡಸಿಗೆ ಸ್ತನ ಮತ್ತು ಹೆಣ್ಣಿನ ರೀತಿಯ ವರ್ತನೆ), ಆದರೆ ಈ ರೀತಿಯ ಪರಿಣಾಮವು ಸಲಿಂಗ ಕಾಮಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಅಪವಾದವೆಂಬಂತೆ ಹೆಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದಾರಭ್ಯ ಅಡ್ರಿನಲ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಮೂಲಕ ಗಂಡು ಹಾರ್ಮೋನ್ ಸ್ರಾವ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸ್ರವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ (lorgenital Alrent Hyperpl) ಅವಳು ಸಲಿಂಗ ಕಾಮಿಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ.

ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ಹುಡುಗರು ತಾಯಿಯನ್ನು, ಹುಡುಗಿಯರು ತಂದೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ಅಭಾಸವಾದಾಗ ಸಲಿಂಗ ಕಾಮದ ಕಡೆಗೆ ಒಲವು ಬೆಳೆಯಬಹುದೆಂಬ ತರ್ಕದಿಂದ ಕೆಲವು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಸಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಅವರಿಗೆ ವಿಶೇಷವಾದ ಮಾಹಿತಿ ಯಾವುದೂ ದೊರೆತಿಲ್ಲ.

ಈ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಲಿಂಗಕಾಮಿಯಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಒಂದೇ ಒಂದು ಸರಳ ಕಾರಣವಿರಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಇಲ್ಲಿ ಕಾರಣವು ಬಹು ಕ್ಲಿಷ್ಟ ಮತ್ತು ಸಂಕೀರ್ಣವಾಗಿದೆ ಎನ್ನುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ. ಹುಟ್ಟಿನಿಂದ ಬಂದ ಕೆಲವು ರಚನಾತ್ಮಕ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು, ಬಾಲ್ಯದ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸನ್ನಿವೇಶ, ಸುತ್ತಮುತ್ತಲ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧ, ಮೊದಲ ಲೈಂಗಿಕ ಅನುಭವ, ಹೊರಲಿಂಗಿಗಳ ಬಗೆಗೆ ಹುಟ್ಟುವ ಅನಿಸಿಕೆಗಳು, ಹಾರ್ಮೋನ್ ಪ್ರಚೋದನೆ,ಲೈಂಗಿಕ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸಿಗುವ ಅವಕಾಶಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ ಅನೇಕ ಜೈವಿಕ ಹಾಗೂ ಮನೋಸಾಮಾಜಿಕ ವಿಷಯಗಳ ಸಮಗ್ರ ವರ್ತನಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮವೇ ಸಲಿಂಗಕಾಮ.

ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಅಗತ್ಯಗಳಿಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ವೈಯಕ್ತಿಕ ನಂಬಿಕೆಗಳಿಗೂ ಉಂಟಾಗುವ ಘರ್ಷಣೆಯ ಪ್ರಭಾವವು ಸಂಗಾತಿಯ ಲಿಂಗದ ಆಯ್ಕೆಯನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತದೆ ಎನ್ನಬಹುದು. ಕೆಲವು ಕಟ್ಟಾ ಸಲಿಂಗಕಾಮಿಗಳಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದಾರಭ್ಯ ಬಂದ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಇರಲೂ ಬಹುದು. ಅದೇನೆಂಬುದನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ತಿಳಿಸಬೇಕಷ್ಟೇ.



ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ:

ಸಲಿಂಗ ಕಾಮವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಅನೇಕ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಿಸಲಾಗಿದೆ. 'ಏವರ್ಷನ್' ಅಥವಾ 'ಕನ್‌ವರ್ಷನ್' ಥೆರಪಿ ಎಂಬ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯೆದುರು ಸಲಿಂಗದ ಬೆತ್ತಲೆ ಪ್ರತಿಮೆ ಇಟ್ಟಾಗ ಆತ ಕಾಮೋದ್ರೇಕನಾದರೆ ಆತನ ಮಣಿಕಟ್ಟಿಗೆ ವಿದ್ಯುತ್ ಶಾಕ್ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ನಂತರ ರೋಗಿಯ ವಿರುದ್ಧ ಲಿಂಗ ಪ್ರತಿಮೆ ಇಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ರೋಗಿಯ ವಿರುದ್ಧ ಲಿಂಗದತ್ತ ಆಕರ್ಷಣೆ ಹೊಂದಿ ಸಾಮಾನ್ಯನಾಗಲಿ ಎಂಬ ಉದ್ದೇಶವಿರುತ್ತದೆ.

ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ಬಾರಿ 'ಗೇ'ಗಳಿಗೆ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ನೀಡುವ ಮೂಲಕ ಅವರಲ್ಲಿನ ಪುರಷತ್ವವನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸುತ್ತಾರೆ. 'ಗೇ'ಯನ್ನು ಧಾರ್ಮಿಕ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ತಪ್ಪೆನ್ನುವ ಸಂಪ್ರದಾಯವಾದಿಗಳು ಅದನ್ನು, ಮಾನಸಿಕ ಅಥವಾ ಧಾರ್ಮಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವದರೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಗಳ ಮೂಲಕ ಮನಪರಿವರ್ತನೆಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ.

'ಗೇ'ಗಳಿಗೆಂದೇ ಮೀಸಲಾದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳನ್ನು ನಾಜ್, ದೋಸ್ತಿ ಹಮ್‌ಸಸನ್, ಸಂಗಮ್, ಆಕ್ಷನ್ ಏಡ್, ಆಸ್ತಾ ಮುಂತ್ತಿತ್ತರ ಹೆಸರಿನ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ದೇಶಾದ್ಯಂತ ನಡೆಸುತ್ತಿವೆ. ದೇಶದೆಲ್ಲೆಡೆ ಗೇ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಇವುಗಳಿಗೆ 'ಡ್ರಾಪಿಂಗ್ ಸೆಂಟರ್' ಎನ್ನುವರು. ಪುರುಷ ಸಲಿಂಗಿಗಳಿದ್ದರೆ ಬರುವ ಲೈಂಗಿಕ ಸೋಂಕಿನ ಅಪಾಯ, ಅದರ ನಿವಾರಣೆ, ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಆಪ್ತವಾಗಿ ನೀಡುವ ಕಾರ್ಯ ಇವುಗಳದು.

ಹದಿಹರೆಯದ ತರುಣಿಯರ ಜೀವ ಹಿಂಡು

ಅನೊರೆಕ್ಸಿಯಾ ನೆರ್ವೊಸಾ

ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹರೆಯದ ತರುಣಿಯರನ್ನು ಪೀಡಿಸುತ್ತಿರುವ ರೋಗ ಅನೊರೆಕ್ಸಿಯಾ ನೆರ್ವೊಸಾ. ಈ ರೋಗದ ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣಗಳೆಂದರೆ ಹಸಿವು ಇಲ್ಲದಿರುವುದು. ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ಸಣ್ಣಗಾಗಬೇಕೆಂದೇ ಹಸಿವೆಯನ್ನು ಹಿಂಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇಂಥವರು ಸರಿಯಾಗಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ತಮ್ಮ ಸ್ಥೂಲ ಶರೀರ ತಗ್ಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಸೂಕ್ತ ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಏನಿದು ರೋಗ?

ಅನೊರೆಕ್ಸಿಯಾ ನೆರ್ವೊಸಾವನ್ನು ಸ್ಲಿಮ್ಮರ್ಸ್ ರೋಗವೆಂದು ಹೇಳುವುದುಂಟು. ಸ್ವಇಚ್ಛೆಯಿಂದ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದರೂ ಕಡಿಮೆ ತಿನ್ನುವುದು. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಮ್ಮ ದೇಹದ ಭಾರಿ ಕಾಯ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಈ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣ. ಇದು ಕ್ರಮೇಣ ಶಾರೀರಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಗುರುತಿಸದಿದ್ದರೆ ಸಾವಿಗೆ ಸುಗಮ ದಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆಯೆನ್ನುತ್ತಾರೆ ತಜ್ಞರು. ಪ್ರಪಂಚ ದಾದ್ಯಂತ ಲಕ್ಷಕ್ಕೊಬ್ಬರಿಗೆ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ತಗಲುವುದುಂಟು. ಮಧ್ಯಮ ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ಹದಿಹರೆಯದ ಹುಡುಗಿಯರಲ್ಲಿ 100ಕ್ಕೊಬ್ಬರಂತೆ ಅನೊರೆಕ್ಸಿಯಾಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ. ರೂಪದರ್ಶಿಯರು, ನೃತ್ಯಗಾರ್ತಿಯರು, ಅಥ್ಲೆಟಿಕ್ಸ್‌ನಂತಹ ರಂಗದಲ್ಲಿರುವವರಿಗೆ ಪ್ರತಿ 20ಕ್ಕೆ



ಅನೊರೆಕ್ಸಿಯಾಗೆ ಗುರಿಯಾದವರು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸುವ ತೊಂದರೆ ಒಂದಾದರೆ, ಶಾರೀರಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮತ್ತೊಂದು ಕಡೆ. ಇವರು ನಾಲ್ಕು ಜನರೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯಲಾರರು. ಕೋಪ, ಕಿರಿಕಿರಿ, ಹೆಚ್ಚು ಏನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿಯದೆ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ದಾರಿ ತುಳಿಯುತ್ತಾರೆ.

ಒಬ್ಬರಂತೆ ಈ ರೋಗ ದಾಳಿ ಮಾಡುತ್ತದೆಂದು ಸಂಶೋಧಕರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಬರಲು ಕಾರಣವೇನು?

ಅನೊರೆಕ್ಸಿಯಾ ಕಾಯಿಲೆ ಬರಲು ಕಾರಣವೊಂದೇ ಎಂದು ಹೇಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದು. ಇದಕ್ಕೆ ಹಲವು ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುವವರೆಲ್ಲರೂ ಬಹುಪಾಲು ಸಂತೋಷ, ಸಮೃದ್ಧಿಯ ಬದುಕು ಸಾಗಿಸುವವರೇ. ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಹವ್ಯಾಸ, ಅಭ್ಯಾಸದ ಮೂಲಕ ದೊಡ್ಡವರ ಮೆಚ್ಚುಗೆಗೆ ಪಾತ್ರವಾಗಬೇಕೆಂಬ ಬಯಕೆ ಹೊಂದಿರುವವರು. ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ನಿದ್ರೆಯಿಂದಲೂ ದೂರ ಉಳಿಯುತ್ತಾರೆ. ಶರೀರಾಕೃತಿಯಲ್ಲಿನ ಮಾರ್ಪಾಡನ್ನು ಯಾವ ಸ್ತ್ರೀಯರೂ ಇಷ್ಟಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ಸದಾ ಸಣ್ಣಗೆ ಇದ್ದರೆ ಸುಂದರವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತೇವೆಂಬ ಕಲ್ಪನೆ ಇವರಲ್ಲಿ ಮನೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಡಯಟ್ ಸರಿಯಾದ ಮದ್ದು ಎಂದು ಅನೇಕರು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದೇ ಉತ್ತಮ ಮಾರ್ಗವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಕಾಯಿಲೆಯ ಚಿಹ್ನೆ

ನೋಡಿದಾಕ್ಷಣ ಈ ಮೊದಲಿದ್ದ ಶಾರೀರಿಕ ಭಾರ ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ ಅನೊರೆಕ್ಸಿಯಾಗೆ ಗುರಿಯಾಗಿರುವರೆಂದು ಗುರುತಿಸಬಹುದು. ಈ ಕಾಯಿಲೆ ತಗುಲಿದ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಚುರುಕಾಗಿ ಉತ್ಸಾಹದಿಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಉದ್ವೇಗವೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಯಾವಾಗಲೂ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಕಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಶರೀರದ ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾದ ಕೂಡಲೇ ನೀರಸತೆಯುಂಟಾಗಿರುವಂತೆ ಕಂಡುಬರುವುದುಂಟು. ಆಗ ಅವರ ಚರ್ಮ ಒಣಗಿರುತ್ತದೆ. ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ಕೂದಲು ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ತಲೆಗೂದಲು ಉದುರುತ್ತವೆ. ಹಸಿವು ಹಿಂಗುವುದು, ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಮಾರ್ಪಾಡಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿ ಬಹುಜನರಲ್ಲಿ ಎಮನೊರಿಯಾ (ಬಹಿಷ್ಟೆ ನಿಲ್ಲುವುದು)ಕ್ಕೂ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಅನೊರೆಕ್ಸಿಯಾದಿಂದ ನರಳುವವರು ಆಹಾರ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಅವರದೇ ಆದ ಪ್ರತ್ಯೇಕತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಕಡಿಮೆ ತಿನ್ನುವುದು ಅಥವಾ ಗಬಗಬನೆ ಸೇವಿಸಿ ವಾಂತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಜರುಗುತ್ತದೆ.

ಅನೊರೆಕ್ಸಿಯಾಗೆ ಗುರಿಯಾದವರು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸುವ ತೊಂದರೆ ಒಂದಾದರೆ, ಶಾರೀರಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮತ್ತೊಂದು ಕಡೆ. ಇವರು ನಾಲ್ಕು ಜನರೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯಲಾರರು. ಕೋಪ, ಕಿರಿಕಿರಿ, ಹೆಚ್ಚು ಏನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿಯದೆ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ದಾರಿ ತುಳಿಯುತ್ತಾರೆ. ಶಾರೀರಿಕ ಮಾರ್ಪಾಟು ಅಧಿಕವಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಅಸಹನೀಯವಾಗಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮ ಸಣ್ಣಗಾಗುವುದಲ್ಲದೆ, ಶರೀರದ ಕೊಬ್ಬು ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಬಹಿಷ್ಟೆಯೂ ನಿಲ್ಲುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಈ ಮೊದಲು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿದ್ದ ಅಂಗಗಳು ಶಕ್ತಿಹೀನವಾಗುತ್ತವೆ. ಅಜೀರ್ಣ ತಲೆದೋರುತ್ತದೆ. ತಣ್ಣನೆಯ ಗಾಳಿ ಎಂದರೆ ಆಗದು. ನಾಡಿ ವೇಗ ಮಂದವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೃದಯ, ಮೆದುಳು ಕೂಡಾ ನಷ್ಟಕ್ಕೊಳಗಾಗುತ್ತದೆ. ಅನಿಮಿಯಾ, ಕೀಲುನೋವು, ತಲೆತಿರುಗುವುದು ಕೂಡಾ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಆರಂಭದಲ್ಲಿಯೇ ಇದನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದರೆ, ಅನೊರೆಕ್ಸಿಯಾ ನಿವಾರಿಸಬಹುದು. 25 ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ವಯಸ್ಸಿನವರು ತಮ್ಮ ಶರೀರದ ತೂಕ ಶೇಕಡಾ 25ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆಯೆಂದರೆ ಅನೊರೆಕ್ಸಿಯಾ ನೆರ್ವೊಸಾದ ಲಕ್ಷಣವೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು.

ಈ ಸ್ಲಿಮ್ಮರ್ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ತುತ್ತಾದವರನ್ನು ಒಂದು ಬಾರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಿಸಬೇಕು. ಅವರಿಗೆ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿರುವಂತೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಬೇಕು. ವೈದ್ಯರ ಸಹಕಾರ ಅಗತ್ಯ. ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರ ಸಲಹೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಕುಟುಂಬದ ಪ್ರೀತಿಸಹಕಾರವೂ ಇರಬೇಕು. ನಿಧಾನವಾಗಿಯಾದರೂ ಅಗತ್ಯಾನುಸಾರ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಲು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಅಧಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸದಂತೆ ಸೂಚಿಸುವುದು ಒಳಿತು. ಎಲ್ಲದಕ್ಕಿಂತ ಅವರಲ್ಲಿ ಹುದುಗಿದ ಭಯ, ಆತಂಕ ತೊಲಗಿಸಬೇಕು. ಪ್ರೀತಿವಿಶ್ವಾಸ ಒಡಮೂಡುವಂತೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಒಟ್ಟಾರೆ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವಲ್ಲಿ ರೋಗಿಗೆ ಹಾಗೂ ಅವರ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೂ ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರ ಸಲಹೆ ಅಗತ್ಯವೆಂಬುದನ್ನು ಮನಗಾಣಬೇಕು. ■



ಪತ್ತೆದಾರಿ ಕಾದಂಬರಿಗಳ ಪಿತಾಮಹ

ಎನ್. ನರಸಿಂಹಯ್ಯ

ಎಂಬತ್ತೈದರ ಪ್ರಾಯದಲ್ಲೂ ಯುವ ಮನಸ್ಸಿನೊಡನಿದ್ದಾರೆ, ತುಡಿತದಿಂದಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ವಯಸ್ಸಾಯ್ತು ಎಂಬುದೇ ಸಮಸ್ಯೆ. 20ನೇ ಶತಮಾನದ 60ರ ದಶಕದಲ್ಲಿ ಕನ್ನಡ ಓದುಗರ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಾಯಿತು. ಆ ಪರ್ವ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕನ್ನಡಿಗರಲ್ಲಿ ಪುಸ್ತಕ ಓದುವ ಹವ್ಯಾಸವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡಿದ್ದರಲ್ಲಿ ಕಾದಂಬರಿಗಳ ಪಾತ್ರ ದೊಡ್ಡದು. ಆಗಿನ ಕಾದಂಬರಿಕಾರರಲ್ಲಿ ಎನ್.ನರಸಿಂಹಯ್ಯನವರು ಒಬ್ಬರು. ಕನ್ನಡದ ಪತ್ತೆದಾರಿ ಕಾದಂಬರಿಗಳ ಪ್ರಕಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಎನ್. ನರಸಿಂಹಯ್ಯನವರೇ ಅಗ್ರಗಣ್ಯರು. ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಅವರಷ್ಟು ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಕಾದಂಬರಿ ಬರೆದವರು ಯಾರೂ ಇಲ್ಲ. 85 ವರ್ಷದಲ್ಲಿರುವ ನರಸಿಂಹಯ್ಯನವರು ಈಗ ಎರಡು ವರ್ಷದ ಹಿಂದಿನವರೆಗಿನಷ್ಟು ಚಟುವಟಿಕೆಯವರಾಗಿ ಇಲ್ಲ. ಆದರೂ ದೇಹಾರೋಗ್ಯವನ್ನು ಅಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಅರಳು ಹುರಿದಂತೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಸಂದರ್ಶನ:

● ಜೀವನಾಡಿ : ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯದ ಗುಟ್ಟೇನು?

●● ನರಸಿಂಹಯ್ಯ: ಕಾದಂಬರಿಕಾರರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕುಡಿತ, ಸಿಗರೇಟ್‌ನಂಥ ಚಟಕ್ಕೆ ಬಿದ್ದವರೇ ಹೆಚ್ಚು. ನನಗೆ ಕಾಫಿ ತುಂಬ ಕುಡಿಯುವುದು ಬಿಟ್ಟರೆ ಬೇರಾವ ದುಶ್ಚಟವೂ ಇಲ್ಲ. ಅದು ನನ್ನ ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿರಬಹುದು. ಇನ್ನು ಆರೋಗ್ಯ ಈಗ ಹಿಂದಿನಂತೆ ಇಲ್ಲ. ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಇತ್ಯಾದಿ ತೊಂದರೆ ಇದೆ. ಅದನ್ನು ನಿಬಾಯಿಸಿಕೊಂಡು ಬದುಕುವಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಕೊನೆಯ ಮಗ ರವೀಂದ್ರ ಮತ್ತು ಸೊಸೆ ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯಿಂದಲೂ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

● ನೀವು ಹುಟ್ಟಿದ್ದು ಎಂದು, ಎಲ್ಲಿ?

●● 18-9-1925ರಂದು ನನ್ನ ಜನನ. ಹುಟ್ಟಿದ್ದು ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲೇ, ಆದರೆ 12 ವರ್ಷವಾಗಿದ್ದಾಗ ತಂದೆ ತೀರಿಕೊಂಡಿದ್ದರಿಂದ ತಾಯಿಯ ಊರಾದ ಚಿಕ್ಕಮಗಳೂರಿಗೆ ಹೋದೆವು. ಹಾಗಾಗಿ ಶಾಲೆ ಓದಿದ್ದು ಸುಲ್ತಾನ್ ಪೇಟೆ ಸರಕಾರಿ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕನೇ ತರಗತಿ ಮಾತ್ರ.

● ಚಿಕ್ಕಮಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಓದಲಿಲ್ಲವೆ?

●● ಜೀವನ ನಿರ್ವಹಣೆಗಾಗಿ ಬಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಕ್ಲೀನರ್ ಆಗಿ, ಕಂಡಕ್ಟರ್ ಆಗಿ, ಬಸ್ ನಿಬಾಯಿಸುವ ಡ್ರೈವರ್‌ಗಿರಿಯನ್ನೂ ಕಲಿತುಕೊಂಡೆ.

ಚಾಲಕನಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲೆಂದೇ ಮತ್ತೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನತ್ತ ಮುಖ ಮಾಡಿದ್ದು.

● ಮತ್ತೆ ಸಾಹಿತ್ಯದ ಕಡೆ ಹೇಗೆ ಬಂದಿರಿ?

●● ನನ್ನ ತಂದೆ, ಅಜ್ಜ ಎಲ್ಲರೂ ಸಾಹಿತ್ಯದ ಪರಂಪರೆಯವರೇ. ನನ್ನ ತಂದೆ ಸಿ.ನಂಜಪ್ಪನವರು. ತಾಯಿ ಯಲ್ಲಮ್ಮ. ನನ್ನ ತಂದೆ ಬರೆದ ಲಾವಣಿಗಳು, ದಾಸರ ಲಾವಣಿಗಳು 1917ರಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗಿವೆ. ಆ ರಕ್ತದ ತುಡಿತ ನನ್ನಲ್ಲೂ ಇತ್ತು. ಬಸ್‌ನಲ್ಲಿ ದುಡಿಮೆಗಿದ್ದರೂ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸಾಹಿತ್ಯದಾಸೆ ಕುಡಿಯೊಡೆದು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿತ್ತು.

ಸದಾ ಪುಸ್ತಕ ಓದುತ್ತಿದ್ದೆ. ಪತ್ರಿಕೆ ಓದುತ್ತಿದ್ದೆ. ನನ್ನ ಕೈಯ ಪುಸ್ತಕವೇ ನನ್ನಲ್ಲಿ ಕಾದಂಬರಿ ಅದರಲ್ಲೂ ಪತ್ತೇದಾರಿ ಕಾದಂಬರಿ ಬರೆಯಲು ಪ್ರೇರಣೆ ನೀಡಿತು.

● ಅದಕ್ಕೆ ಹೇಗೆ ಅವಕಾಶವಾಯಿತು. ?

●● 1947ರ ಮೇ ತಿಂಗಳಿನಲ್ಲಿ



ಎನ್. ನರಸಿಂಹಯ್ಯ ಅವರೊಂದಿಗೆ ಸಂದರ್ಶಕ
[illegible]





ಚಿಕ್ಕಮಗಳೂರಿನಲ್ಲೇ ನನ್ನ ಮದುವೆ ಆಯಿತು. ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಸಿಗುವುದಕ್ಕೆ ಮೂರು ತಿಂಗಳು ಮೊದಲು. ಮಕ್ಕಳೂ ಆದವು, ಜೀವನ ನಿರ್ವಹಣೆ ಕಷ್ಟವಾಯಿತು. ಅದೃಷ್ಟ ಅರಸಿ ಮತ್ತೆ 1952ರಲ್ಲಿ ಬೆಂಗಳೂರಿಗೆ ಬಂದೆ. ಇಲ್ಲಿ ನನ್ನ ದಾರಿ ಸ್ಪಷ್ಟಗೊಂಡಿತು.

ಚಾಲಕನಾಗುವ ಆಸೆ ಬಿಟ್ಟು ಮೊದಲು ಸರ್ಕ್ಯುಲೇಟಿಂಗ್ ಲೈಬ್ರರಿ ಆರಂಭಿಸಿದೆ. ತಿಂಗಳಿಗೆ ಎಂಟಾಣೆ ನೀಡಿ ಕಾದಂಬರಿ ಓದಲು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟೆ.

● ಅಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಸಾಹಿತ್ಯ ರಚನೆಯ ಆಸೆಗೆ ಪೋಷಣೆ ದೊರೆಯಿತು. ಯಾವುದು ನಿಮ್ಮ ಮೊದಲ ಕಾದಂಬರಿ ?

●● ಮೊದಲ ಕಾದಂಬರಿ ಪತ್ತೇದಾರ ಪುರುಷೋತ್ತಮ. ಅದನ್ನು 1954ರಲ್ಲಿ ಬರೆದೆ. ಅದೇ ವರ್ಷ ಪ್ರಕಟವಾಯಿತು. ಅಲ್ಲಿಂದ 1985ರವರೆಗೆ ಬಿಡುವಿಲ್ಲದೆ ಕಾದಂಬರಿಗಳನ್ನು ಬರೆದೆ.

ಮೊದಲ ಐದಾರು ಕಾದಂಬರಿ ಪ್ರಕಟವಾಗಲು ಪ್ರಕಾಶಕರ ಅಂಗಡಿ ಕಸಗುಡಿಸಿದೆ. ಹದಿನೈದು ಕಾದಂಬರಿವರೆಗೆ ಕೆಲವು ಪ್ರತಿಗಳ ಹೊರತು ಚಿದ್ದಾಸು ಕೂಡ ಸಂಭಾವನೆ ಇಲ್ಲದೆ ಬರೆದು ಕೊಟ್ಟೆ.

● ನಿಮ್ಮ ಕಾದಂಬರಿಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮಗೇ ಅತಿ ಮೆಚ್ಚಿಗೆಯದಾದ ಕಾದಂಬರಿ ಯಾವುದು?

●● ಭಯಂಕರ ಭೈರಾಗಿ. ಆ ಕಾದಂಬರಿಯು 8 ಮುದ್ರಣ ಕಂಡಿದೆ. 35 ಸಾವಿರಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರತಿಗಳು ಮಾರಾಟವಾಗಿವೆ.

● ನೀವು ಪುರುಷೋತ್ತಮನಲ್ಲದೆ ಇತರ ಪತ್ತೇದಾರರನ್ನೂ ಪರಿಚಯಿಸಲು ಕಾರಣವೇನು?

●● 550ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಾದಂಬರಿಗಳನ್ನು ಬರೆದಿದ್ದೇನೆ. ಒಬ್ಬನೇ ಪತ್ತೇದಾರನಿದ್ದರೆ ಓದುಗರಿಗೆ ಬೇಸರ ಬರಿಸೀತು ಅನಿಸಿತು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಒಬ್ಬ ಪತ್ತೇದಾರನ ಪಾತ್ರದ ಕಾದಂಬರಿ ನೂರಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ಹೊಸ ಪತ್ತೇದಾರನ ಪಾತ್ರ ಸೃಷ್ಟಿಸಿದೆ.

● ಹಾಗೆ ನಿಮ್ಮ ಸೃಷ್ಟಿಯ ಪತ್ತೇದಾರರ ಪಾತ್ರವೆಷ್ಟು?

●● ನಾಲ್ಕು, ಒಂದನೆಯವನು ಪುರುಷೋತ್ತಮ, ಎರಡನೆಯವನು ಅರಿಂಜಯ, ಮೂರನೆಯಾತ ಮಧುಸೂದನ, ಕೊನೆಯ ನಾಲ್ಕನೆಯ ಪತ್ತೇದಾರ ಗಾಳಿರಾಯ.

● ಪತ್ತೇದಾರರಾದ ಪುರುಷೋತ್ತಮ, ಮಧುಸೂಧನ, ರಾಮನಾಥರು ನಿಜ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಇದ್ದಾರೆಂಬಷ್ಟು ಜನಪ್ರಿಯರು. ಅವರ ಪಾತ್ರಗಳ ಬೆನ್ನಲ್ಲಿ ಯಾವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಾದರೂ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿರಬಹುದೇ?

●● ಯಾರೂ ಇಲ್ಲ. ಆ ಪಾತ್ರಗಳೆಲ್ಲ ಸಂಪೂರ್ಣ ಕಾಲ್ಪನಿಕ.

● ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಬರಹಗಳು ಕುತೂಹಲ ಭರಿತ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಓದುವ ಜನತೆಗೆ ಒಂದು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹುಚ್ಚು ಹಿಡಿಸುವಷ್ಟು ಜನಪ್ರಿಯರಾಗಿದ್ದವು. ಇಂತಹ ಬರಹದ ಸೃಷ್ಟಿಗೆ ಆರಂಭಿಕ ಕಾರಣವೇನು?

●● ನನ್ನಲ್ಲಿನ ಬರಹದ ತುಡಿತ, ತರ್ಕಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಸಮಾಜದ ಆಗು - ಹೋಗುಗಳು. ಸಾಮಾಜಿಕ ಅನ್ಯಾಯಗಳನ್ನು ಭ್ರಷ್ಟಾಚಾರಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಕೊಲೆ ಸುಲಿಗೆಗಳನ್ನು ಕಂಡಾಗಲೆಲ್ಲ ತಡೆಯಲು ನನ್ನ ಮನದಲ್ಲಿ ಮೂಡಿದ ವಿಚಾರಗಳೇ ಆ ಪಾತ್ರದ ಇಂದಿನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಗಳು. ಜೊತೆಗೆ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಜೀವ ತುಂಬಲು ಕಲ್ಪನೆಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ಹರಡಿಕೊಂಡಿವೆ.

● ಪತ್ತೇದಾರಿ ಕಾದಂಬರಿಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವ ಮುನ್ನ ನಿಮ್ಮ ಮನದಲ್ಲಿ ಜೇಮ್ಸ್ ಹಾಡ್ಲಿ ಚೇಸ್, ಷೆರ್ಲಾಕ್ ಹೋಮ್ಸ್ ಮಿಂಚಿದ್ದರೆ ?

●● ಅವರಾರು ನನಗೆ ಗೊತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಇವೆಲ್ಲ ಸ್ವಂತ ವಿಚಾರಗಳು. ದೈನಂದಿನ ಘಟನೆಗಳೇ ಈ ಕಾದಂಬರಿಗಳ ಬೆನ್ನಲ್ಲಿವೆ.

● ಮಾನವ ವಿಕಾಸ ಪಥ ಸೃಷ್ಟಿಗೊಂಡದ್ದೇ ಕುತೂಹಲದಿಂದ. ಇಂತಹ ಕುತೂಹಲಗಳ ಸರಮಾಲೆಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿದ ನೀವು ಅದೇಕೆ ಒಮ್ಮಿಂದೊಮ್ಮೆಗೆ ಮೌನವಾದೀರಿ? ಅಂದರೆ ಬರಹವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದ್ದೇಕೆ?

●● ಟಿ.ವಿ ಇದು ನವ ಪೀಳಿಗೆಯ ಓದನ್ನೇ ಹಾಳು ಮಾಡಿದೆ.

● ಪತ್ತೇದಾರಿ ಕಾದಂಬರಿ ಹೊರತಾಗಿ ಇತರ ಕಾದಂಬರಿಗಳನ್ನು ಬರೆಯಲಿಲ್ಲವೆ?

●● ಒಂದೆರಡು ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಾದಂಬರಿ ಬರೆದಿದ್ದೇನೆ. ಮದಕರಿ ನಾಯಕ ಎಂದು ಐತಿಹಾಸಿಕ ಕಾದಂಬರಿಯನ್ನೂ ಬರೆದಿದ್ದೇನೆ. ಆದರೆ ನಾನು ಪ್ರಖ್ಯಾತನಾದುದು ಪತ್ತೇದಾರಿ ಕಾದಂಬರಿಕಾರನಾಗಿ. ಹಾಗಾಗಿ ಅದಕ್ಕೇ ಹೆಚ್ಚು ಅಂಟಿಕೊಂಡೆ ಎನ್ನಬಹುದು.

● ಕಡಿಮೆ ಓದಿದರೂ ಈ ರೀತಿ ಕಾದಂಬರಿಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಉತ್ತಮ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಬರೆಯಲು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು?

●● ಓದುತ್ತಿದ್ದೆ, ನೋಡಿ ತಿಳಿಯುತ್ತಿದ್ದೆ. ಅಭ್ಯಾಸ ಬಲದಿಂದ ಬರೆಯತೊಡಗಿದೆ.



ಅಭ್ಯಾಸ, ಅವಕಾಶ ತಾನೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು.

● ದೃಶ್ಯಗಳಿಗೆ ಪ್ರೇರಣೆ ಹೇಗೆ ಸಿಗುತ್ತಿದ್ದವು?

●● ನಾನಾ ಮೂಲಗಳಿಂದ ಕೋರ್ಟಿಗೆ ಹಾಜರಾಗಿ ಕೇಸಿನ ವಾದ ಆಲಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ. ಆರ್.ಸಿ. ನಾರಾಯಣ್ ಎಂದೊಬ್ಬರು ವಕೀಲರಿದ್ದರು. ಅವರಿಂದ ಸಾಕಷ್ಟು ಕಾನೂನಿನ ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆದು ನನ್ನ ಕಾದಂಬರಿಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ.

● ಈಗಲೂ ನಿಮಗೆ ಬರೆಯ ಬೇಕೆನಿಸುವುದಿಲ್ಲವೆ?

●● ಬರೆಯುವ ತುಡಿತ ಇದೆ. ಆದರೆ ಪ್ರಕಟಿಸುವವರು ಬೇಕಲ್ಲ? ಪತ್ರಿಕೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ರಾಜಕೀಯವಿದೆ. 1985ರ ಬಳಿಕ ಟೀವಿ ಪ್ರಭಾವ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾದಂಬರಿ ಓದುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ತಗ್ಗಿತು. ನನ್ನ ಕಾದಂಬರಿಗಳಿಗೂ ಆ ಬರ ಬಿತ್ತು. ಆ ಮೇಲೆ ಬರೆಯುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದೆ.

●ನಿಮ್ಮ ಕಾದಂಬರಿಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದವು ಯಾವುವು?

●● ನನಗೆ ಎಲ್ಲವೂ ಮುಖ್ಯ ಅಭಿಮಾನಿಗಳು ಭಯಂಕರ ಭೈರಾಗಿ, ಭಯಂಕರ ಪಿಶಾಚಿ, ಕೆರಳಿದ ಕೇಸರಿ, ಅರಮನೆ ಚೋರ, ಮಾಯಾವಿ ಮಧುಸೂದನ, ನರಕದ ಮನೆ, ವೀರದಳವಾಯಿ, ಜಾರಿಬಿದ್ದ ಹೆಣ್ಣು, ಸ್ವಪ್ನ ಸುಂದರಿ, ಸುಂದರಿಯ ಸಮಾಧಿ ಎಂದಿತ್ಯಾದಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ನೆನಪಿಸುತ್ತಾರೆ.

● ನಿಮ್ಮ ಕೊನೆಯ ಕಾದಂಬರಿ ಯಾವುದು?

●● ಸರಿಯಾಗಿ ನೆನಪಿಲ್ಲ. ಅಂತರಿಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಅರಿಂಜಯ ಎಂದು ಓದಿದವರು ಹೇಳುವುದಿದೆ.

● ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಕಾದಂಬರಿಗಳ ಭಾವಿ ಭವಿಷ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಅನಿಸಿಕೆ.

●● ಈಗಾಗಲೇ ಹೇಳಿದಂತೆ ಟಿ.ವಿಯೇ ಕಾದಂಬರಿಗಳ ಜನಪ್ರಿಯತೆಗೆ ಧಕ್ಕೆ ತಂದದ್ದು. ಅದೊಂದು ತುಂಬಲಾರದ ಹಾನಿ.

● ಸಮೃದ್ಧ ಜೀವನ ನಡೆಸಲು ಆರ್ಥಿಕತೆ ಮುಖ್ಯವೋ? ಆರೋಗ್ಯ ಮುಖ್ಯವೋ?

●● ಎರಡು. ಅರ್ಥ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಒಂದು ನಾಣ್ಯದ ಎರಡು ಮುಖಗಳಿದ್ದಂತೆ. ಇದೆಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಮಿಗಿಲಾಗಿ ಅರ್ಥ ಪೂರ್ಣ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದದ್ದು ಸಂತೃಪ್ತಿ.

● ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ ?

●● ಹೆಂಡತಿಗೂ ನನ್ನ ಹಾಗೇ ವಯಸ್ಸಾಗಿದೆ. ಒಟ್ಟು 5ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಓರ್ವ ಮಗ ಹಿಂದೆಯೇ ಮೃತಪಟ್ಟ. ನಾಲ್ಕು ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳು, ಒಬ್ಬಳು ಮಗಳು. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಮದುವೆಯಾಗಿದೆ. ಒಳ್ಳೊಳ್ಳೆ ಕೆಲಸದಲ್ಲೂ ಇದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಅವರವರು ಅವರವರ ಸಂಸಾರ ಎಂದು ಇದ್ದಾರೆ. ಎದುರಿಗಿದ್ದಾತ ನನ್ನ ಕೊನೆಯ ಮಗ ರವೀಂದ್ರ. ತನ್ನ ಹೆಂಡತಿ, ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಹೆತ್ತವರಾದ ಈ ಎರಡು ಹಿರಿಯ ಜೀವಗಳನ್ನು ಸಾಕುತ್ತಿರುವವನೂ ಇವನೊಬ್ಬನೇ.

● ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೋಡಿ ಯಾರಾದರೂ ಪತ್ತೇದಾರ ಬರಹಗಾರರಂತಿಲ್ಲ ಎಂದಿದ್ದಾರೆಯೇ?

●● ಕುಳ್ಳ, ಸಣ್ಣ ದೇಹವಾದುದರಿಂದ ಪರಿಚಯವಾದಾಗ ಇವರೇನಾ ಪತ್ತೇದಾರ ಪುರುಷೋತ್ತಮನನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿದವರು ಎಂದು ವಿಸ್ಮಯ ಪಟ್ಟವರುಂಟು. ಕೆಲವರು ಸುಳ್ಳು ಎಂದದ್ದೂ ಉಂಟು. ದೇವರಾಜ ಅರಸರು ಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿಯಾಗಿದ್ದಾಗ ಹೋಗಿ ಹೇಳಿದರೆ ಅವರು ನಂಬಲಿಲ್ಲ. ಲಾಭ ಪಡೆಯಲು ಬಂದ ಸುಳ್ಳುಗಾರ ಎಂದು ಅವರ ಆಪ್ತರು ಹೇಳಿದರು. ಕೆಲವರು ಪೊಲೀಸರಿಗೆ ಕೊಟ್ಟರೆ ಸತ್ಯ ಹೊರಬರುತ್ತದೆ ಎಂದರು. ಕೊನೆಗೆ ಅವರಿಗೂ ಸತ್ಯ ತಿಳಿಯಿತು ಬಿಡಿ. ಇಂಥ ಮೊದಲ ಪರಿಚಯಗಳ ಅನುಭವಗಳು ಹತ್ತಾರು.

ಮುಂದೆ ದೇವರಾಜ ಅರಸರು ಪರಿಚಯಿಸಿದ ಸಾಹಿತಿಗಳಿಗೆಲ್ಲಾ ಮಾಸಾಶನ ಸಿಕ್ಕಿತು. ಆಗ ನನಗೂ ಬಂತು.

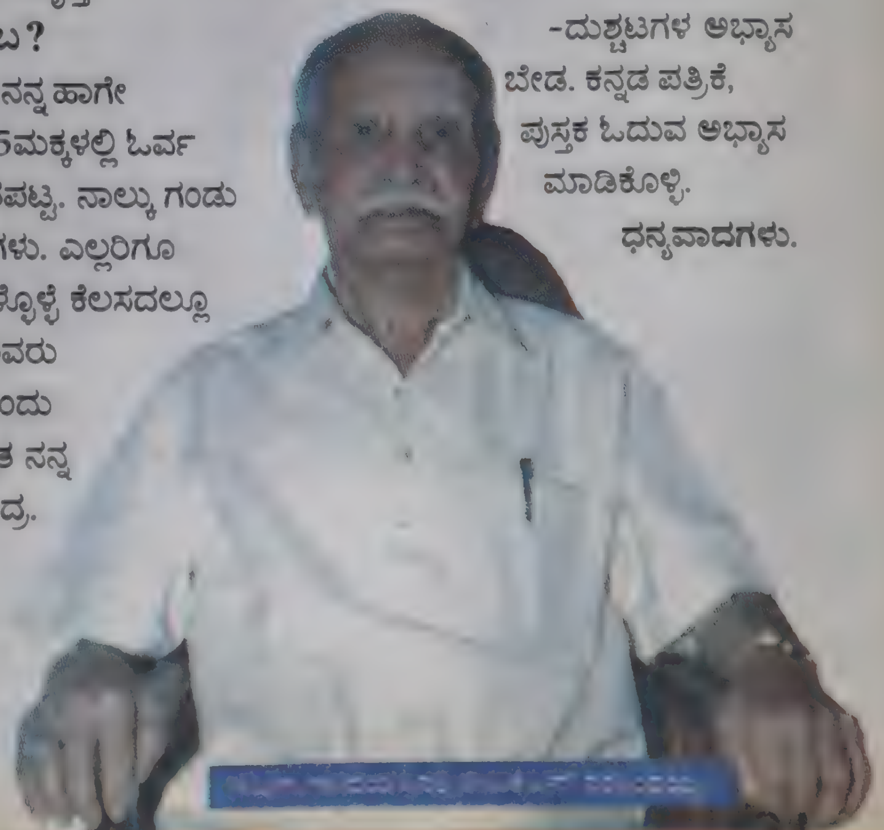
● ಮತ್ತೇನು ಹೇಳಬೇಕೆಂದಿದ್ದೀರಿ?

●● ಹೇಳಲೇನಿದೆ? ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಪತ್ರಗಳು, ಫಲಕಗಳು ಬಂದಿವೆ; ಇಲ್ಲೇ ಇವೆ ನೋಡಿ, ಆದರೆ ಅವೆಲ್ಲ ಸಾಹಿತಿಯ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಮಾಸಾಶನ ಬರುತ್ತಿದೆಯಾದರೂ ಏನಕ್ಕೂ ಸಾಲದು.

ವರುಷದ ಹಿಂದೆ ಅಭಿಮಾನಿಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ನೆರವು ನೀಡಿದ್ದರಿಂದಷ್ಟೆ ನಾನು ಮತ್ತೆ ಬದುಕಿದೆ.

● ಜೀವನಾಡಿ ಓದುಗರಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಸಂದೇಶ ಏನು?

-ದುಶ್ಚಟಗಳ ಅಭ್ಯಾಸ ಬೇಡ. ಕನ್ನಡ ಪತ್ರಿಕೆ, ಪುಸ್ತಕ ಓದುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಧನ್ಯವಾದಗಳು.



ತಿಂಗಳ ವಿಶೇಷ

ಆಹಾರವೆಂಬ ಪವಾಡ

ಸುಪ್ರಸಿದ್ಧ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಸಹ ಇಂದು ತಮ್ಮ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಗುರಿಯನ್ನು ಆಹಾರ ಕ್ಷೇತ್ರದತ್ತ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಕಾಯಿಲೆ ಕಡಿಮೆ ಇರುವವರು ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾದ ಪ್ರದೇಶಗಳ ಜನರ ಬಗ್ಗೆ ಅಧ್ಯಯನ ಕೈಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ಆಹಾರವು ಅವರನ್ನು ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಯಾವ ರೀತಿ ಸಂರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ವಿಮರ್ಶಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.



ಇಂದಿನ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಅದ್ಭುತ ಪವಾಡ ಅಂತ ಏನಾದರೂ ಇದ್ದರೆ ಅದು ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ. ನಾವು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದು ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಲು ಮಾತ್ರ ಎಂಬುದು ನಂಬಿಕೆ ಇದೆ. ಆ ನಂಬಿಕೆ ಶುದ್ಧ ತಲೆಹರಟೆ. ಆಹಾರ ಬರೀ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿಸುವ ಸಾಧನವಲ್ಲ. ಅದು ನಮ್ಮ ದೇಹದೊಳಗೆ ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಅಮೃತಪಾನ. ಅಂದರೆ ಆಹಾರ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವರ್ಧಕ, ಆಯುಷ್ಯವರ್ಧಕ. ನಮ್ಮ ದಿನನಿತ್ಯದ ಆಗುಹೋಗುಗಳಿಗೆ ಅಂಕುಶಹಾಕಿ ನಿರ್ಬಂಧಿಸುವ ನಿಪುಣ ಮಾವುತ. ಹೀಗಾಗಿ ನೀವು ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿ ಬದುಕಬೇಕೆಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿದ್ದರೆ ಆಹಾರದ ನಾಡಿಮಿಡಿತ ಹಿಡಿಯುವ ಆಹಾರ ತಜ್ಞರಾಗಬೇಕಿಲ್ಲ, ಕೇವಲ ನಾನು ಈ ಆಹಾರವನ್ನು ಯಾಕಾಗಿ ಸೇವಿಸುತ್ತೇನೆ ಎಂಬ ಅರಿವಿದ್ದರೆ ಸಾಕು.

ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ದನ ತಿಂದಂತೆ ಏನೂ ಗೊತ್ತುಗುರಿ ಇಲ್ಲದೆ ನಾವು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುತ್ತೇವೆ. ಅದು ತಪ್ಪು. ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಏನೇನಿದೆ? ಯಾವ ಉದ್ದೇಶವನ್ನಿರಿಸಿಕೊಂಡು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ಇಂತಹುದೇ ಆಹಾರ ತಿನ್ನುತ್ತೇವೆ? ಎಂಬ ಅರಿವು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ನಿಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಒಗ್ಗದ ಒಂದು ಮುಷ್ಟಿ ಆಹಾರವೂ ವೈಪರೀತ್ಯದ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯವಿರುವ ಒಂದು ಹಿಡಿ ಆಹಾರವು ಔಷಧೀಯವಾಗಿ ವರದಾನವಾದೀತು. ಯಾವ ಯಾವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಪ್ರಕೃತಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಯಾವ ಯಾವ ಆಹಾರವನ್ನು ಎಷ್ಟೆಷ್ಟು ಸೇವಿಸಬೇಕು? ಅಂತ ನೀವು ತಿಳಿದುಕೊಂಡರೆ ಆರೋಗ್ಯ, ಆಯುಷ್ಯ ಎಂದೂ ನಿಮ್ಮ ಕೈ ಹಿಡಿದು ಜೊತೆಜೊತೆಯಾಗಿ ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಜೀವನಪೂರ್ತಿ ಬರುತ್ತದೆ.

ಆಹಾರಶುದ್ಧ ಸತ್ವಶುದ್ಧಿಃ ಎಂದು ವೇದಕಾಲದಲ್ಲೇ ಋಷಿಮುನಿಗಳು ನಿರೂಪಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಆಹಾರ ಶುದ್ಧವಾದರೆ ದೇಹವೂ ಶುದ್ಧ ಎನ್ನುವುದು ಇದರ ಸಾರಸತ್ವ. ಇದನ್ನೇ ನಮ್ಮ ಇಂದಿನ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ದೃಢಪಡಿಸಿರುವುದು. ಅಂದು ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರು ತಾತ್ವಿಕವಾಗಿ ಯೋಚಿಸಿ ತರ್ಕಿಸಿ ಒಪ್ಪಿದ್ದ ನಿರ್ಣಯವದು. ಅದನ್ನರಿತು ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದ ಮೂಸೆಗಳಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ನಮ್ಮ ಸುಪ್ರಸಿದ್ಧ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಪುನರ್ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಆ ಮಾತು ನಿಜವೆಂದು ಒಪ್ಪಿದ್ದಾರೆ. ವಿಜ್ಞಾನವನ್ನೇ ನಂಬಿರುವ ನಾವು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಒಪ್ಪಿದ ಮೇಲೆ ಒಪ್ಪದೇ ಇರಲು ಸಾಧ್ಯವಾದೀತೆ?

ಇಂದು ನಮ್ಮ ಔಷಧದ ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಔಷಧಿಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ನೂರಾರು ರೋಗಗಳಿಗೆ ಸಾವಿರಾರು ಔಷಧಿಗಳಿವೆ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು, ಔಷಧಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಪಟ್ಟಶ್ರಮದ ಫಲ ಎಂದು ನಾವು ತಿಳಿದಿದ್ದೇವೆ. ಈ ಔಷಧಗಳು ಪ್ರಯೋಗಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧವಾಗಿರುವುದೇನೋ ನಿಜ. ಅಸಲಿಗೆ ಅವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿದ್ದು ಪ್ರಕೃತಿ ಅಂದರೆ ಕೋಟ್ಯಂತರ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಪ್ರಕೃತಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಿದ ಮದ್ದುಗಳಿಗೆ ಔಷಧಿಯ ರೂಪವನ್ನಷ್ಟೇ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದಲ್ಲಿ ಕೊಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದು ವಾಸ್ತವ ಸಂಗತಿ. ಈ ಸತ್ಯ ಅದೆಷ್ಟು ಜನಕ್ಕೆ ತಿಳಿದಿದೆಯೋ ಆ ಪ್ರಕೃತಿಗೇ ಗೊತ್ತು.

ಅಂದರೆ ಔಷಧಿಗಳು ಒಂದೋ ಸಸ್ಯಜನ್ಯ ಅಥವಾ ಪ್ರಾಣಿಜನ್ಯ! ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ತಾತ್ಸಾರಬೇಡ.ದೇಹ ಸೇರಿದ ಯಾವುದೇ ಪದಾರ್ಥವು ಅದ್ಭುತ ಶಕ್ತಿಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಆಹಾರ ಅದ್ಭುತ ಪವಾಡ ಮಾಡಬಲ್ಲ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವುಳ್ಳದ್ದು. ದೇಹದೊಳಗೆ ಸೇರಿದ ನಂತರದ ವಿಷಯ ಇರಲಿ ಕೊನೆಗೆ ಅವು ಜೀವಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ಕಾರುಬಾರು ಕೂಡಾ ನಮಗೆ ಗೊತ್ತಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಅರಿವಿಗೆ ಬಾರದಂತೆ ಅದರ ಕ್ರಿಯೆ ಸಾಗುತ್ತದೆ. ಅವು ಜೀವಕೋಶ ಸೇರಿದಾಗ ಆ ಜೀವಕೋಶದ ಹಣೆಬರವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ನಮ್ಮ ಹಣೆಬರಹವನ್ನು ಸಹ!



ಅಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಆಮೇಲೆ ಯೋಚಿಸೋಣ. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಣಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲಬಲ್ಲ ಶಕ್ತಿ ಹೊಂದಿದೆ. ಕುತ್ತಿಗೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಬಸಳೆಸೊಪ್ಪಿನಲ್ಲಿರುವ ವಿಶೇಷ ಪದಾರ್ಥಗಳು ರಾಮಬಾಣ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಕುತ್ತಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಕಾರಣ ಎನ್ನಿಸಿರುವ ವೈರಸ್‌ಗಳನ್ನು ಬಂಧಿಸಿ, ನಿಷ್ಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಇವು ಹೊಂದಿವೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ವಾಯುಮಾಲಿನ್ಯ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಆಮ್ಲಜನಕ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ರಿಪೇರಿಮಾಡಬಲ್ಲ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೂಕೋಸಿನಲ್ಲಿರುವ ವಿಶೇಷ ಜೀವಕಣಗಳು ಅಂದರೆ ನಂಬುತ್ತೀರಾ?

ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಮರಗಿಡಗಳು ಉಗಮವಾದಾಗಲೇ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಔಷಧೀಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಉದ್ಭವಿಸಿಲ್ಲ. ಕಾಲಪ್ರಕೃತಿ ಸೇರಿ ನಮಗಾಗಿ ನಿರ್ಮಿಸಿದ ಅಪೂರ್ವ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯವಿದು. ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿಯೇ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಇವನ್ನೆಲ್ಲಾ ನಿರ್ಮಿಸಿಲ್ಲ. ತನ್ನ ಸ್ವರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಅವನ್ನೆಲ್ಲಾ ತಯಾರಿಸಿದೆ. ಬೇರಿನೊಂದಿಗೆ ನಾರಿಗೂ ಸ್ವರ್ಗ ಎಂಬಂತೆ ಅವುಗಳ ಜೊತೆಗೆ ನಮಗೂ ಲಾಭವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅರ್ಥಾತ್ ನಾವು ಆಹಾರದ ಮೂಲಕ ಸೇವಿಸುವಾಗ ಅವುಗಳಿಂದ ನಮಗೂ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ತಮಾಷೆ ನೋಡಿ, ಸಸ್ಯಕೋಶದಲ್ಲಿ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯು ನಡೆಯುತ್ತದಲ್ಲ, ಆಗ ಒಂದು ವಿಶೇಷ ಜೀವಕಣಗಳು ಹೊರಹೊಮ್ಮುತ್ತವೆ. ಇವು ನಮ್ಮ ದೇಹ ಸೇರಿದಾಗ ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವಬೀರುತ್ತದೆ. 'ಕೊಲೆಸ್ಟಾಲ್ ಬಿಡುಗಡೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಪ್ಪಾ'.... ಅಂತ ಒತ್ತಡ ಹಾಕುತ್ತದೆ. ಎತ್ತಣ ಮಾಮರ, ಎತ್ತಣ ಕೋಗಿಲೆ ಅಂದ ಹಾಗಾಯ್ತಲ್ಲ? ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಸಾವಿರಾರು ಕ್ರಿಯೆಗಳು ನಮಗೇ ತಿಳಿಯದಂತೆ ನಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ಫೂರ್ತಿ ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ.

ದೇಹದೊಳಗೆ ಸೇರಿಬಿಟ್ಟರೆ ಆಹಾರದ ಮೇಲೆಯೇ ನಮಗೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಇರುವುದಿಲ್ಲ, ಇನ್ನು ಅವುಗಳೊಳಗಿರುವ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳ ಮೇಲಿರುತ್ತದೆಯೇ? ಹೀಗೆಂದೇ ಸಸ್ಯಲೋಕದ

ಕೆಲವು ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ನಮ್ಮದೇಹದ ಉದ್ದಗಲಕ್ಕೂ ರಾಜಮರ್ಜಿಯಿಂದ ಓಡುತ್ತವೆ. ಗಮನಿಸಬೇಕಾಗಿರುವುದೆಂದರೆ ಆಹಾರದೊಳಗಿನ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ನಮ್ಮ ಅಪ್ಪಣೆಗಾಗಿ ಕಾಯಲ್ಲ. ದೇಹದ ರಕ್ತ ಸೇರಿ ಸ್ವಚ್ಛಂದವಾಗಿ ಓಡಾಡಿಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಹರಿಯುವ ನೀರಿಗೆ ದೊಣ್ಣೆನಾಯ್ಕನ ಅಪ್ಪಣೆ ಯಾಕೆ ಬೇಕು? ಅಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆಯೇನೋ. ಹೀಗೆ ಸಾಗಿದ ಕೆಲವು ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ನಮ್ಮ ಮೆದುಳನ್ನು ಸೇರುತ್ತವೆ. ಸೇರಿಕೊಂಡು ಸುಮ್ಮನಿರುತ್ತದೆಯೇ? ಅದೂ ಇಲ್ಲ. ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ನಡುವೆ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಮೇಲೆ ತಮ್ಮ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ. ನರಮಂಡಲದೊಳಗೆಲ್ಲಾ ಹರಿದಾಡಿ ಸಂದೇಶ ರವಾನೆಗಳ ಮೇಲೆ ತನ್ನ ಕರಾಮತ್ತನ್ನು ತೋರ್ಪಡಿಸುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ, ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ, ನಮ್ಮಹಾವಭಾವ ಭಂಗಿಗಳು ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲವುಗಳ ಮೇಲೂ ತನ್ನ ಮರ್ಜಿ ಚಲಾಯಿಸುತ್ತವೆ.

ವಿಶ್ವವಿಖ್ಯಾತ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಗಮನವೀಗ ಆಹಾರದ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದಿದೆ. ಮನುಷ್ಯನ ಆಗುಹೋಗುಗಳ ಮೇಲೆ ಆಹಾರ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತಿದೆ ಎಂಬ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅವರು ಸಂಶೋಧನೆಯ ಒರೆಗಲ್ಲಿಗೆ ಹಚ್ಚಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಬಂದ ಫಲಿತಾಂಶಗಳನ್ನು ಕಂಡು ಬೆರಗಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ನಮ್ಮಶರೀರವು ಬಹುಕೋಟಿ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಂದಾಗಿರುವಂತಹದ್ದು. ಸರ್ವ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಮೇಲೂ ಆಹಾರದ ಮೂಲಕ ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಬೀರುವ ಪ್ರಭಾವ ಕಂಡು ಅವರು ಮೂಕವಿಸ್ಮಿತರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಮನುಷ್ಯನ ಪಾತ್ರ ಬದುಕು ಎರಡನ್ನೂ ಆಹಾರವೇ ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದೀಗ ಸ್ಫಟಿಕ ಸತ್ಯವೆಂದು ನಿರೂಪಿತ ಆದರೂ ಇದನ್ನು ನಂಬಲಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ ಅವರಿಗೆ. ಅದಕ್ಕೆಂದೇ ಹೊಸ ಹೊಸ ವಿಧಾನಗಳ ಮೂಲಕ ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಬೀರುವ ಪರಿಣಾಮದ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಶೋಧಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿದ ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ ನಮಗೆ ಇಂಧನ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ದಯಪಾಲಿಸುತ್ತದೆ. ಚಿಕ್ಕಪುಟ್ಟ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುತ್ತದೆ. ಎಷ್ಟೋ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ನಮ್ಮನ್ನು ಪಾರು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹಾಂ! ಆಹಾರವೆಲ್ಲಾ ನಮ್ಮದೇಹಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನೇ ಮಾಡುತ್ತದಂತಲ್ಲ, ದೇಹಕ್ಕೆ ಒಗ್ಗದ ಕೆಟ್ಟ ಆಹಾರಗಳಿಂದ ನಮಗೆ ಅನೇಕ ತೊಂದರೆಗಳು ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ತೀವ್ರ ಅನಾರೋಗ್ಯವೂ ಬರಬಹುದು. ಒಟ್ಟನಲ್ಲಿ ಈಗ ಹಲವು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೇಳುವುದು ಹೀಗೆ. 'ಆಹಾರವು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೀವನದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಆಯುಷ್ಯವರ್ಧನೆಗೆ ಯೋಗ್ಯ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಔಚಿತ್ಯಪೂರ್ಣ!

ನಮ್ಮಮೂಡ್ ಇರುತ್ತದಲ್ಲ, ಅದರ ಮೇಲೂ ಆಹಾರವು ತಕ್ಷಣದ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಬಲ್ಲದು. ಮೆದುಳಿನ ಚಾಲಕಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ನಮ್ಮಯೋಚನಾಶಕ್ತಿಯ ವೇಗವರ್ಧಕದಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಲ್ಲುದು. ಹಾಗಾದಾಗ ನಮ್ಮ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ನಿರ್ವಹಣೆಯೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದೀಗ ತಾನೇ





ಉಂಟಾಗಿರುವ ಮಾನಸಿಕ ಉದ್ವೇಗವನ್ನು ಆಹಾರ ಉದ್ವೇಗಶಾಮಕ ಔಷಧಿಯಂತೆ ಕೆಲಸಮಾಡಿ ನಿವಾರಿಸಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಎಷ್ಟೋ ಬಾರಿ ನಿದ್ರೆಯ ಮಂಪರಿಗೆ ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದೂ ಅಲ್ಲದೆ ಗಮನ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕುಂಠಿತಗೊಳಿಸ ಬಹುದು. ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಮಾನಸಿಕ ಚಿಂತೆಯಿಂದ ಹೊರಗೆಳೆಯುವ ಎಲ್ಲ ಶಕ್ತಿಯೂ ಇದೆ, ಉನ್ನತ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಎಳೆದುಬಿಡುವ ಶಕ್ತಿಯೂ ಇದೆ.

ಎಲುಬುಗಳ ಸಂಧಿ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಕ್ಷಯಿಸುವಿಕೆ, ನೋವು, ವಾತಗಳನ್ನು ಆಹಾರದ ಮೂಲಕ ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ, ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು ಅಥವಾ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು. ನಾವು ಬಾಲ್ಯಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ, ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಕಾಲದಲ್ಲೂ ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಫಲಕೊಡುತ್ತದೆ. ಮಧ್ಯವಯಸ್ಕರಾದಾಗ ಸ್ಕೆಲರೋಸಿಸ್ ಕಾಯಿಲೆ ಬರುವುದು, ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಪಾರ್ಕಿನ್ಸನ್ ಕಾಯಿಲೆ ತುತ್ತಾಗುವುದು ಕೆಟ್ಟ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವ ಕ್ರಮದಿಂದಾಗಿಯೇ ಅನ್ನುತ್ತಾರೆ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು. ನೆನಪಿರಲಿ, ನೀವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರವಿರಲಿ.

ಜೀವಕೋಶದೊಳಗೆ ಸೇರಿದ ಆಹಾರದ ಚಿಕ್ಕ ಘಟಕಗಳು ಸಹ ವರ್ಷಗಟ್ಟಲೆಯಿಂದ ಇರುವ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಉಂಟುಮಾಡಬಲ್ಲ ಜೀವಕಣಗಳ ಬಲಿಯುವಿಕೆಗೆ ನೀರೆರೆದು



ಪೋಷಿಸಬಲ್ಲುದು. ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರದಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸಂಬಂಧೀ ಪ್ರೇರಣೆ ಮಾಡತಕ್ಕಂತಹ ರಾಸಾಯನಿಕ ಕಣಗಳನ್ನು ಬೇರುಸಹಿತ ಮೂಲೋತ್ಪಾಟನೆ ಮಾಡಿ ಬಿಡಬಹುದು. ರೌಡಿಯಿಸಂ ಕೂಡಾ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೇಗೆಂತೀರಾ? ಶರೀರದೊಳಗೆ ಸೇರಿ, ಸರಣೀಯೋಪಾದಿಯಾಗಿ ವಿವಿಧ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿ, ಜೀವಕೋಶಗಳ ಪೊರೆಗಳನ್ನು ಹರಿದುಹಾಕಿ, ಅನುವಂಶೀಯತೆಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಜೀವಕಣಗಳನ್ನು ಕೆಡಿಸಿಹಾಕಿ, ಕೊನೆಗೆ ಕೊಂದು ಹಾಕುವುದು 'ರೌಡಿಯಿಸಂ ಅಲ್ಲವೇ?

ಆಹಾರವು ಕೆಟ್ಟಕೆಲಸಗಳನ್ನೇ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಅಂತ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ಅವು ಹಾದು ಹೋಗುವ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ತಡೆದು ವಿರೋಚಿತ ಪರಾಕ್ರಮದಿಂದ ಹೋರಾಡಿ ಅವುಗಳ ಹುಟ್ಟಡಗಿಸಿಬಿಡಬಹುದು. ಅಂತ ಅನ್ನಿಸಿಬಿಡಬಹುದು. ಸ್ತನದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ರೋಗಾಣುಗಳು ಅಲ್ಲಿಂದ ಹೊರಟು ಹೊಸಜಾಗ ಹುಡುಕುವಾಗ, ಆಹಾರದಲ್ಲಿನ ವಿಶೇಷ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಹೊಸ ಆವರಣವನ್ನೇ ಸೃಷ್ಟಿಸಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಆ ಮೂಲಕ ಮುಂದೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಾಣುಗಳು ಬೇರೆ ಕಡೆ ಪಸರಿಸದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಸರಳವಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ ಆಹಾರವು ಈ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಸಹ ಮಾಡಬಲ್ಲದು.

- ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿನ ಪೊರೆ ಬಂದು ದೃಷ್ಟಿ ಮಸುಕಾಗದಂತೆ ಕಣ್ಣಿನ ಮಸೂರವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ.
- ಉಸಿರಾಟವು ಸುಗಮವಾಗುವಂತೆ ಉಸಿರಾಟದ ನಾಳದ ಹಾದಿಯನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸಿಕೊಡುತ್ತವೆ.
- ಶ್ವಾಸಕೋಶದಲ್ಲಿನ ಸಿಲಿಯಾ ಎಂಬ ಕೂದಲು ಸಮುಚ್ಚಯ ಬಳಲಿದಾಗ ಪುನಃ ಪೂರ್ವೋತ್ಸಾಹವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ.
- ಸಂಧಿವಾತಗಳ ಉರಿಯೂತವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು.
- ಆಹಾರದ ಕಾರಣದಿಂದ ತಲೆನೋವು, ಅಸ್ತಮಾ ಹೆಚ್ಚಾಗಲೂ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಕಡಿಮೆಯಾಗಲೂ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.
- ಅಲ್ಸರ್ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ.
- ಶರೀರದಲ್ಲಿನ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಕೊಲ್ಲುವ ಕಣಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವಂತೆ ದೇಹವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವುದೇ ಅಲ್ಲದೆ ಸೋಂಕು ತಗಲದಂತೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತವೆ.
- ದೇಹದೊಳಗೆ ಸೇರಿರುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ವೈರಸ್‌ಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಶಕ್ತಿಶಾಲಿಯಾಗಿ ಹೋರಾಡಿ ಹಿಮ್ಮೆಟ್ಟಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರ ಶಕ್ತಿಯ ಪ್ರಮಾಣ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಲಾದ ಸಿದ್ಧ ಔಷಧಿಗಳು ಇರುತ್ತದೆ.
- ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅತಿಭೇದಿಯನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ದೊಡ್ಡವರಲ್ಲಿ ಮಲಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.
- ಶೀತ ಅಥವಾ ಜ್ವರದ ಅವಕಾಶ ಕೊಡದಂತೆ ದೇಹದ ರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಆಹಾರಕ್ಕೂ ಹೃದಯಕ್ಕೂ ನೇರ ಸಂಬಂಧವಿದೆ ಅಂದರೆ ಗೋಕುಲಾಷ್ಟಮಿಗೂ ಇಮಾಮ್‌ಸಾಬಿಗೂ ಏನಪ್ಪಾ ಸಂಬಂಧ ಅಂತ ನೀವು ತಲೆಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಹೃದಯದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರದ್ದು ಪ್ರಮುಖಪಾತ್ರ ಅನ್ನುವುದೀಗ ಸರ್ವಸಿದ್ಧ ವಿಚಾರ. ಇದೀಗ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳೇ ಅದನ್ನು ದೃಢಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಆಹಾರವು ಹೃದಯದ ಶುದ್ಧ ರಕ್ತವಾಹಿನಿ ನಾಳಗಳನ್ನು ಕಿರಿದಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಭಯಹುಟ್ಟಿಸುವ ಕೆಲಸ ರಕ್ತದ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಿಸುವಿಕೆ! ಈ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲದೆ ಹೃದಯದ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಉಸಿರುಗಟ್ಟಿಸಿ ಕೊಲ್ಲುತ್ತದೆ.

ಅದೇ ವೇಳೆ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ್ದು ಆಹಾರ ಹೃದಯದ ಪಾಲಿಗೆ ಕಲ್ಪವೃಕ್ಷವೂ ಹೌದು ಅಂತ. ಆಹಾರ ಪೂರೈಸುವ ವಿಶೇಷ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ರಕ್ತದ ಮೂಲಕ ಶರೀರವೆಲ್ಲಾ ಪ್ರವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಆಗೆಲ್ಲಾ ಇದು ರಕ್ತನಾಳದ ಶತ್ರುಗಳನ್ನು ಹೊರದಬ್ಬುತ್ತಾ ಸಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಅದೆಷ್ಟು ತೀಕ್ಷ್ಣವಾಗಿರುತ್ತದೆಯೆಂದರೆ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಗೋಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಯುತ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಜೀವಕಣಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕಿ ರಕ್ತಪ್ರವಾಹವನ್ನು ಮತ್ತೆ ಸಂಗಮಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ರಕ್ತಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟದಂತೆ ಮಾಡುವ ದ್ರವನಿಮಾಟ್, ರಕ್ತ ತೆಳ್ಳಗಾಗಿಸುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕುಸಿಯುವಿಕೆ ಈ ಎಲ್ಲಾಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಯೋಗ್ಯ ಆಹಾರ ಮಾಡಬಲ್ಲುದು. ಅಲ್ಲದೆ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಬಿಡುಗಡೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವುದು ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಯೋಗ್ಯ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಇದನ್ನೆಲ್ಲಾ ಮಾಡಬಹುದು. ಆಹಾರವು ಹೃದಯ ಕವಾಟಗಳ ಬಳಿಯ ರಕ್ತಧಮನಿಗಳ ವಿಶ್ರಾಂತಿಗೋಸ್ಕರ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಪೂರೈಸಬಲ್ಲವು. ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಸಹ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಲ್ಲುದು.

ಆಹಾರದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಅಷ್ಟೇ ಅಂತ ಅಂದುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ವಯಸ್ಸು ಮಾಗುವ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮೇಲೆ ಕೂಡಾ ಆಹಾರ ತನ್ನ ಕರಾಮತ್ತು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಬಲ್ಲುದು. ದೇಹದ ಸ್ಥಿತಿ ದುಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವೂ ಅದಕ್ಕಿದೆ.

ಆಹಾರಸೇವನೆಯಿಂದ ದೇಹದ ಮೇಲೆ

ತಿಂಗಳ ವಿಶೇಷ

ಪರಿಣಾಮವಾಗದಿರಲು ಅಸಾಧ್ಯ. ಅಪರೂಪಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಕಾಯಿಲೆ ಅಥವಾ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು ಕಡಿಮೆ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಪರಿಣಾಮಕ್ಕೊಳಗಾಗಬಹುದೇನೋ. ಆದರೂ ಬಾಯಿಯ ಮೂಲಕ ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರವು ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿಯೇ ಬೀಳುತ್ತದೆ ಅನ್ನುತ್ತಾರೆ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು. ಹೀಗಾಗಿ ಅವರು ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಹೊಸ ವ್ಯಾಖ್ಯೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

'ಆಹಾರವು ಶಕ್ತಿಶಾಲಿ ಔಷಧಿ'

ಈ ಔಷಧಿಯು ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಆಯಸ್ಸನ್ನು ಮೊಟಕುಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು, ಜೊತೆಗೆ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹಾಗೂ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಜೀವನವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ! ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ 21ನೆಯ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಮಾನ್ಯ ಮಾಡಲಾದ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಔಷಧಿ ಆಹಾರ.

ವಿಜ್ಞಾನವೀಗ ಜಾನಪದ ಪರ !

ಅವನೇನು? ಅಳಲೆಕಾಯಿ ಪಂಡಿತ ಅಂತ ತಾತ್ಸಾರದಿಂದ ಕಂಡು ಜನಪದರ ಮೂಲಕ ನಮಗೆ ದೊರೆತಿರುವ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸಿರುವೆವು. ಇದೀಗ ಪುರಸ್ಕರಿಸುವ ಕಾಲ ಸನ್ನಿಹಿತ. ಅಂದರೆ ನಾವೀಗ ಮರಳಿ ಗೂಡಿನತ್ತ ಸಾಗುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಅರ್ಥಾತ್ ನಮ್ಮ ಪ್ರಾಚೀನ ಹಿರಿಯರು ರೂಪಿಸಿದ್ದಂತಹ ಪಥ್ಯಾಹಾರ ಕ್ರಮದತ್ತ.

ಆರತಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಉಷ್ಣ, ತೀರ್ಥ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಶೀತ ಅಂತ ನಾಜೂಕಿನ ದೇಹಸ್ಥಿತಿ ಉಳ್ಳವರಿಗೆ ಹಿರಿಯರು ಲೇವಡಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಅಂದರೆ ಅವರಿಗೆ ನಮಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ದೇಹದ ಕುರಿತು ತಿಳಿದಿತ್ತೇ? ಹೌದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು. ಆಧುನಿಕ ಔಷಧಿಗಳ ಸೊಬಗಿಗೆ ಮಾರುಹೋಗುವ ಮೂಲಕ ನಾವು ಬಹಳ ದೊಡ್ಡ ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದ್ದೇವೆ. ಕೈಯಲ್ಲಿ ಬೆಣ್ಣೆ ಹಿಡಿದು ತುಪ್ಪಕ್ಕಾಗಿ ಊರಿಡೀ ಅಲೆದಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ನಮ್ಮದು. ನಮ್ಮ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯದ ಆಹಾರದಲ್ಲೇ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಔಷಧಿಗಳು ಇರುವುದನ್ನು ತಿಳಿಯಲಾರದೆ ಹೋದೆವು ನಾವು. ಹಿರಿಯರು ಹೇಳಿದ್ದಕ್ಕೆ ಕಿವಿ ಕೊಡಲಿಲ್ಲ. ಅವರ ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧೌಷಧಿಗಳನ್ನು ನಾವು ಕೊಂಡು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಅಸಲಿಗೆ, ಇದೆಲ್ಲಾ ಬೇಕಾಗಿಯೇ ಇಲ್ಲ. ಔಷಧಿಗಾಗಿ ಔಷಧಾಲಯಗಳಿಗೆ ಓಡಬೇಕಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲೇ ಹುಡುಕಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯ ಲಕ್ಷಣ. ನಿಸರ್ಗಕ್ಕೆ ಹತ್ತಿರವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬದುಕಲು ಆಹಾರದಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಸರ್ವಾನುಮತದಿಂದ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ವೇದಿಕೆ ಈಗ ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ನವನವೀನ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಮಾನವನ ಬದುಕಿಗೆ ಶಾಪವಿದ್ದಂತೆ. ಹೊಸ ಕಾಯಿಲೆಯ ಸವಾಲು ಎದುರಾದಾಗಲೆಲ್ಲಾ ಹೊಸ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಮಾನವ ಕಂಡುಹಿಡಿದಿದ್ದಾನೆ. ಆದರೆ ಪ್ರತೀ ಬಾರಿಯೂ ನಿಸರ್ಗ ಮನುಷ್ಯನ ಮೇಲೆ ಹೊಸ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಎಸೆಯುತ್ತಲೇ ಇದೆ. ಔಷಧಿ ಕಂಡುಹಿಡಿದು ಖುಷಿಯನ್ನು ಆನಂದಿಸುವ ಮುನ್ನ ಹೊಸರೋಗದ ನೋವಿನಿಂದ ಮುಖ ಬಾಡಿ, ಕುಂದಿಹೋಗುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ನಮ್ಮದು. ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ಕಾರಣವನ್ನು ಹುಡುಕುತ್ತಾ ಹೊರಟ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗೆ ಸಿಕ್ಕಿದ ಒಂದೇ ಪದವಿ ಉತ್ತರ ಆಹಾರ!

ನಮ್ಮ ಪರಂಪರೆಯಿಂದ ರೂಢಿಯಲ್ಲಿರುವ ಹಿರಿಯರು ಹೇಳಿದ ಆಹಾರಪಥ್ಯವು ಇಂದಿನ ಸಮಾಜದ ಅತೀ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಎನ್ನುವುದು ಅವರ ಅಭಿಮತ. ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಕೊಡುವ ಮಹತ್ವವು ದಿನೇದಿನೇ ಯಾಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ? ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ಸಂಶೋಧನಾಲಯಗಳಿಂದ ಜಾನ್ ಹಾಫ್‌ಕಿನ್ಸ್ ನಿಂದ ಹಿಡಿದು ಹಾರ್ವರ್ಡ್‌ವರೆಗೆ ಕೋಸುಗಡ್ಡೆ ತಿನ್ನಿ, ಅದರಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಣಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲಬಲ್ಲ ಪದಾರ್ಥಗಳಿವೆ, ಕ್ಯಾರೆಟ್ ತಿನ್ನಿ, ಅದು ನಾಟಕೀಯವಾಗಿ, ಹೃದಯಾಘಾತ ಮತ್ತು ಹೃದಯದ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ ಅಂತ ಡಂಗುರ ಬಾರಿಸಿದಂತೆ ಬೊಬ್ಬೆ ಹಾಕುತ್ತಿದ್ದಾರೆ!

ಕಾರಣ ತೀರ ಸರಳ. ಇತಿಹಾಸದಲ್ಲೇ ಪ್ರಪ್ರಥಮ ಬಾರಿಗೆ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ಜನಪದ ಸತ್ಯವೊಂದನ್ನು ವಿಜ್ಞಾನ ತನ್ನ ಒರೆಗಲ್ಲಿಗೆ ಹಚ್ಚಿ, ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಸಮರ್ಥಿಸುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಕೋಶದ ಹಂತದಲ್ಲೂ ಸಹ ನಡೆಯುವ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ನಾವು ತಿಂದಿರುವ ಆಹಾರದಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತಗೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಅಂದರೆ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಹಂತದಲ್ಲಿ ನಿರಂತರ ಯುದ್ಧ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಆ ಯುದ್ಧ ಅತ್ಯಂತ ನಾಟಕೀಯವಾದದ್ದು ಮತ್ತು ಅಷ್ಟೇ ನಿಗೂಢವಾದದ್ದು. ಸತ್ಯವೇನೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ಆಯಸ್ಸನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವುದು ಅಲ್ಲಿನ ಸೋಲು ಗೆಲುವುಗಳೇ. ಜೊತೆಗೆ ಅದು ಮನುಷ್ಯನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು, ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಅಥವಾ ಸಾವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ತಿಳಿದುಬರುವಂತಹ ಪಾಠವೆಂದರೆ, ಜೀವನ ಶುರುವಾಗುವುದೂ ಅಲ್ಲಿಂದಲೇ, ಅಂತ್ಯವೂ ಅಲ್ಲಿಂದಲೇ. ಇದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ, ಆಹಾರದ ಒಂದು ಅಣು ಕಿಣ್ವ ಅಥವಾ ಕೊಬ್ಬಿನಾಮ್ಲದ ಹಾಜರಾತಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಹಣೆಬರವನ್ನು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತದೆ!

ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಏನಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ನಿಮಗೆ ಅರ್ಥವಾಗಬೇಕಾದರೆ ನಿಮ್ಮ ಜೀವಕೋಶದೊಳಗೆ ಏನಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂಬ ಅರಿವು ನಿಮಗಿರಬೇಕು. ನಮ್ಮ ದೇಹ ಸುಮಾರು 60 ಟ್ರಿಲಿಯನ್ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಂದ ನಿರ್ಮಾಣಗೊಂಡಿದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವಕೋಶವೂ ಸಂಕೀರ್ಣ ಹಾಗೂ ವಿಶಿಷ್ಟವಾದುವು. ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದ ಒಂದು ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ ಕೋಟಿಗಟ್ಟಲೆ ರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಜರುಗುತ್ತವೆ.ಹಾಗಾದರೆ ಈ ಎಲ್ಲಾ ರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನಾರು ನಿರ್ದೇಶಿಸುತ್ತಾರೆ? ಎಂಬ ಸಂಶಯ ನಿಮಗೆ ಬರಬಹುದು. ಜೀವಕೋಶಗಳ ಮೇಲೆ ಇಲ್ಲಿ ಅಧಿಪತ್ಯ ಹೊಂದಿರುವುದು, ಇಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಸರ್ವಕ್ರಿಯೆಗಳ ಮೂಲಾಧಾರ ನೀವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ!

ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಇದೀಗ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಜೀವಕೋಶ ಮಟ್ಟವು ಆರೋಗ್ಯ ಅಥವಾ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಇವು ಹೇಗೆ ನಿರ್ಧರಿಸಲ್ಪಡುತ್ತಿದೆ? ಅಂತ ಅಧ್ಯಯನ ನಿರತರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಪುರಾತನ ಕಾಲದಿಂದ ಜನರು ನಂಬಿಕೊಂಡಿರುವ ಸತ್ಯವಾದ ಆಹಾರವು ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳೀಗ ಪುನರ್ ಸಂಶೋಧಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ವೇದಕಾಲದಿಂದಲೂ





ವೈದ್ಯರು ಕಾಯಿಲೆಗ್ರಸ್ತರಿಗೆ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದ ಕಿವಿಮಾತು ಆಹಾರಪಥ್ಯ! ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಡಾ॥ಜಾನ್ ಪಾಟ್ಟರ್ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಮೆಡಿಕಲ್ ಜರ್ನಲ್‌ಅನ್ನು ಹೀಗೆ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಪ್ರಾಚೀನ ಈಜಿಪ್ಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ಲಿನಿ ನಿರೂಪಿಸಿದ್ದ, ಹೂಕೋಸು ಸೇವನೆಯಿಂದ 87 ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು. ಈರುಳ್ಳಿಯ ಸೇವನೆಯಿಂದ 28 ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಅದೆಷ್ಟು ಔಷಧೀಯ ಗುಣವಿರುತ್ತದೆಂದರೆ ಅದನ್ನು ಪವಿತ್ರ ವೃಕ್ಷವೆಂದು ಮಾನ್ಯ ಮಾಡಿ ಪೂಜಿಸಬೇಕು. ಹೂಕೋಸು, ಕೋಸುಗಡ್ಡೆಯ ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ಎಲ್ಲಾ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಬೆಳೆಸಬೇಕಾದದ್ದು ಔಷಧೀಯ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕಾಗಿ. ನಂತರ ಅವುಗಳನ್ನು ತಲೆನೋವು, ಕಿವುಡುತನ, ಅತಿಸಾರ, ಸಂಧಿವಾತ ಹಾಗೂ ಉದರ ಶೂಲೆಗಳಂತಹವುಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದು. ಅತ್ತ ರೋಮನ್ನರು ಮಸೂರ ಬೀಜ (Lontils) ಅತಿಸಾರ ಮತ್ತು ಕೋಪವನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಹೊಂದಿದ್ದೆಂದು ನಂಬಿದ್ದರು. ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಹಾಗೂ ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿಗಳು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಔಷಧೀಯ ಮೂಲವಸ್ತು, ಯಾಕೆಂದರೆ ಗಂಟಲು, ಉಸಿರಾಟ ಹಾಗೂ ಇನ್ನಿತರ ಪ್ರಸ್ತುತ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಇವು ರಾಮಬಾಣ ಎಂದು ನಂಬಿದ್ದರು ಹೀಗೆ ವಿವರಿಸಿದವರು ಡಾ॥ ಜಾನ್ ಮಿನ್ನಿನೋಟ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದವರು.

ನಾಗರಿಕತೆಯ ಉದಯವಾದಾಗಿನಿಂದಲೂ ನಾವು ಔಷಧಕ್ಕಾಗಿ ಕಾಡು, ಗದ್ದೆ, ಉದ್ಯಾನವನಗಳ ಮೊರೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಜಗತ್ತಿನ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯ 75 ಶೇಕಡಾ ಜನ ಇಂದಿಗೂ ಅದನ್ನೇ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಕಡಿತಮಾಡಲು ಮಾನವ ಎಂದೂ ಹೋಗಕೂಡದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಖ್ಯಾತ ಸಸ್ಯವಿಜ್ಞಾನಿ ಹಾಗೂ ಔಷಧೀಯ ಸಸ್ಯಗಳ ವಿಶೇಷ ತಜ್ಞರಾದ ಜೇಮ್ಸ್ ಡ್ಯೂಕ್. ಇವರು ಅಮೆರಿಕದ ಕೃಷಿ ಇಲಾಖೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ.

ಒಂದು ವೇಳೆ ಒಂದು ಆಹಾರವು ಇಂತಹುದೊಂದು ರೋಗವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೊಂದಿದೆ ಅಂತ ಜನಪದರು ನಂಬಿದ್ದಾರೆ ಅಂತ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಔಷಧೀಯ ಗುಣವಿದೆ ಅನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಅದೇ ಬಲವಾದ ಸಾಕ್ಷಿ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಅಂತಹ ನಂಬಿಕೆಯ ಖ್ಯಾತಿಯೇ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಶಕ್ತಿಯುತ ಔಷಧವನ್ನು ಆ ಸಸ್ಯಗಳಿಂದ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸಿದ್ದು ಅಂತ ಜೇಮ್ಸ್ ಡ್ಯೂಕ್‌ರವರು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಗಮನಾರ್ಹ ವಿಚಾರವೊಂದಿದೆ. ಇಂದು ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ಔಷಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ 25 ಸಸ್ಯಜನ್ಯ ಎನ್ನುವುದು ವಿಶೇಷ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಕ್ಕೆ ರಾಮಬಾಣದಂತೆ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಔಷಧಿ'ಟ್ಯಾಕ್ಸಾಲ್' ಕೂಡಾ ಸಸ್ಯಜನ್ಯವೇ.

ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ವೈದ್ಯರು ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಅವರ ಸ್ವಂತ ಅನುಭವಗಳೋ, ಅವರ ಹಿಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆಯ ಗುರುಗಳದ್ದೋ ಅಥವಾ ಅವರ ಬಂಧುಗಳದ್ದೋ ಆಗಿರುತ್ತಿತ್ತು. ವಸ್ತುಸ್ಥಿತಿ ಏನೆಂದರೆ ಅವರಿಗೆ ಮೂಲ ಜೀವಾಣುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದಿರಲಿಲ್ಲ. ನೋವು ನಿವಾರಕ ಔಷಧಿಗಳು ಹೇಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ ಎಂಬ ನಷ್ಟದ ಅರಿವಿರಲಿಲ್ಲ. ಅವರಿಗೆ ಅನುಭವವೇ ದಾರಿದೀಪವಾಗಿತ್ತು. ಪ್ರಕೃತಿಯೇ ಅವರ ಗುರುವಾಗಿರುತ್ತಿತ್ತು. ತಾತ್ವಿಕತೆಯನ್ನು, ಅನುಭವಗಳನ್ನು ತರ್ಕದ ಮೂಸೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಅವರು ಅದರ ಸಾರವನ್ನು ಔಷಧಿಯೆಂದು ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವನ್ನು ನಂಬುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರ ನಂಬಿಕೆ ಸುಳ್ಳಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ ಅಂತ ಈಗ ದೃಢಪಟ್ಟಿದೆ.

ಆಹಾರದ ಶಕ್ತಿಗೊಂದು ಹೊಸ ಸಾಕ್ಷಿ

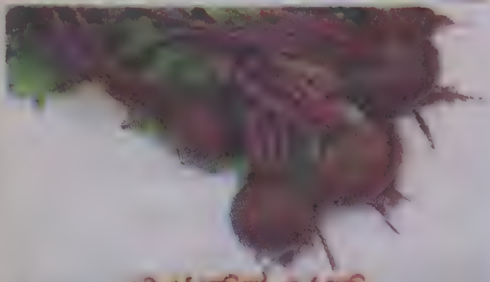
ಪ್ರಾಚೀನ ಜನರ ಆಹಾರವು ಶಕ್ತಿಶಾಲಿ ಔಷಧಿ ಎಂದು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಅದು ಬರಿಯ ನಂಬಿಕೆಯ ಸಿದ್ಧಾಂತದ ತಳಹದಿಯ ಮೇಲೆ ಕಟ್ಟಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದು ಅಂತ ಆರ್ಥಿಕ ಮನೋಭಾವದವರು ಲೇವಡಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಅಂದಿನ ಜನ ನಂಬಿದ ಆ ಸತ್ಯ ನಿತ್ಯಸತ್ಯ ಅಂತಿದ್ದಾರೆ ಈಗಿನ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು. ಅದಕ್ಕೊಂದು ಆಧಾರವನ್ನವರು ನಿರೂಪಿಸಬಲ್ಲವರಾಗಿದ್ದರು. ನಂಬಿಕೆಯೊಂದೇ ಇವರ ಸಿದ್ಧಾಂತದ ಚೌಕಟ್ಟಲ್ಲ.

ಇಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೊಸಹೊಸ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಸಹಾಯ ಪಡೆದು ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಸಸ್ಯದ ಜೀವಕಣನಷ್ಟ ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ, ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಅದರೊಳಗೆ ನಡೆವ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಬಲ್ಲರು. ಅದಕ್ಕೆಂದೇ ಇದೀಗ ಸುಸಜ್ಜಿತ ಪ್ರಯೋಗಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮಾತಿಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕಠಿಣ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ಮೂಲಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಮೇಲೆ ಅವುಗಳ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಕುರಿತು ಅಧ್ಯಯನ ನಿರತರಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ಸುಪ್ರಸಿದ್ಧ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಸಹ ಇಂದು ತಮ್ಮ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಗುರಿಯನ್ನು ಆಹಾರ ಕ್ಷೇತ್ರದತ್ತ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಕಾಯಿಲೆ ಕಡಿಮೆ ಇರುವವರು ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾದ ಪ್ರದೇಶಗಳ ಜನರ ಬಗ್ಗೆ ಅಧ್ಯಯನ ಕೈಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅಂದರೆ ಅವರ ಆಹಾರ ಕ್ರಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಶೋಧನೆ ಮಾಡಿ, ಅವರಿಗಾಗಿಯೇ ಅವರಿಗೆ ಕಾಯಿಲೆ ಬರುತ್ತಿಲ್ಲವೇ ಅಂತ ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ಆಹಾರವು ಅವರನ್ನು ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಯಾವ ರೀತಿ ಸಂರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ವಿಮರ್ಶಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಇತ್ತ ಮೆಡಿಟರೇನಿಯನ್

(ಪುಟ 44ಕ್ಕೆ....)

ಆಹಾರ



ಬೀಟ್‌ರೂಟ್

ಹೃದಯ ದೌರ್ಬಲ್ಯ, ರಕ್ತದೋಷ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಸಕ್ಕರೆ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಬೀಟ್‌ರೂಟ್ ಉತ್ತಮ ಗುಣಕಾರಿ. ಬೀಟ್‌ರೂಟ್ ರಸವನ್ನು ಸತತವಾಗಿ ಕೆಲವುದಿನ ಕುಡಿದರೆ ರಕ್ತ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಸಕ್ಕರೆಕಾಯಿಲೆ ಇರುವವರು ಪಲ್ಯಮಾಡಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಕೆಂಪು ರಕ್ತ ಕಣಗಳು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಬೀಟ್‌ರೂಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಬಿ$_1$,ಬಿ$_2$,ಬಿ3,ಸಿ ಮತ್ತು ಡಿ ಜೀವಸತ್ವಗಳಿವೆ. ಬಹುಬೇಗನೆ ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದರಿಂದ ಮೂತ್ರಕೋಶವನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಿ, ಆಮ್ಲಪಿತ್ತಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಅರ್ಧಕಪ್ ಬೀಟ್‌ರೂಟ್ ರಸವನ್ನು ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುಂಚೆ ಕುಡಿದರೆ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಸಲೀಸಾಗಿ ಭೇದಿಯಾಗಿ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಹತೋಟಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಅರ್ಧಕಪ್ ಬೀಟ್‌ರೂಟ್ ರಸಕ್ಕ 2 ಚಮಚ ಸಕ್ಕರೆ, ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಅರ್ಧಹೋಳು ನಿಂಬೆರಸ ಮಿಶ್ರಣಮಾಡಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಜಾಂಡೀಸ್, ವಾಕರಿಕೆ, ಉಬ್ಬರಿಕೆ, ಪಿತ್ತ ಪ್ರಕೋಪ, ಕರಳುಹುಣ್ಣು, ಅತಿಸಾರ ಆಮಶಂಕೆ ಇವೆಲ್ಲ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ.



ಮೂಲಂಗಿ

ಕಬ್ಬಿಣ ಅಂಶ, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂಯುಕ್ತ ಮೂಲಂಗಿ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ಕೆಮ್ಮುದಮ್ಮು ಜ್ವರ, ಗಂಟಲಿನ ಬಾಧೆ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಉಪಯುಕ್ತ. ಇದರ ಎಲೆಗಳಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ 'ಸಿ' ಜೀವಸತ್ವ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಹಸಿ ಮೂಲಂಗಿಯನ್ನು ಊಟದ ನಂತರ ತಿಂದರೆ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ ಮೂಲಂಗಿ ರಸ, ಎರಡು ಚಮಚ ನಿಂಬೆರಸ ಮತ್ತು ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿದರೆ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಹತೋಟಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ ಮೂಲಂಗಿ ರಸಕ್ಕೆ 2-3 ಗ್ರಾಂ ಪೆಟ್ಲುಪ್ಪು ಪುಡಿ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿದರೆ ತಡೆದ ಮೂತ್ರವು ಬೇಗನೆ ಹೊರಬರುತ್ತದೆ. ಮೂಲಂಗಿ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಅರೆದು ಮೊಸರಿನಲ್ಲಿ ಕದಡಿ ಅರ್ಧಲೋಟದಷ್ಟು ಕುಡಿದರೆ ಮುಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಬರುವ ತೊಂದರೆಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಮೂಲಂಗಿ ಬೀಜಗಳನ್ನು ನಿಂಬೆರಸದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಮೊಸರಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಚರ್ಮ ವ್ಯಾಧಿಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ.



ಬೂದುಗುಂಬಳ ಕಾಯಿ

ಬೂದುಗುಂಬಳ ವಾತ, ಪಿತ್ತ, ಕಫ ತ್ರಿದೋಷಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಊತ, ಮೈಕೈನೋವು ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಬಹಳ ಉಪಯುಕ್ತ ಬೂದುಗುಂಬಳ ಮೂತ್ರ ವಿಕಾರಗಳನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸುವುದೇ ಅಲ್ಲದೆ ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕವೂ ಆಗಿದೆ. ಅರ್ಧ ಕಪ್ ಬೂದುಗುಂಬಳ ರಸಕ್ಕೆ ನಿಂಬೆರಸ, ಅರ್ಧ ತೊಲ ನೆಲ್ಲಿ ಚೆಟ್ಟಿನ ಚೂರ್ಣ ಬೆರೆಸಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಕುಡಿದರೆ ಮೂಗು-ಬಾಯಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಸೋರುವುದು, ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಹೋಗುವುದು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಉದರತೊಂದರೆ, ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಬೂದುಗುಂಬಳ ಹೆಚ್ಚಿನ ಬಳಕೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ.

ಹಾಗಲಕಾಯಿ



ಎ$_1$,ಬಿ$_1$,ಬಿ$_2$ ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಮತ್ತು ಲೋಹಾಂಶಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ನಾಲ್ಕೈದು ಬಲಿತ ಬಿಳಿ ಹಾಗಲಕಾಯಿಗಳ ರಸ ಹಿಂಡಿಕೊಂಡು ನಾಲ್ಕು ಚಮಚದಷ್ಟು ರಸವನ್ನು ಬರಿಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯುತ್ತಾ ಬಂದರೆ ಮೂತ್ರದೋಷಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗಿ, ಮಧುಮೇಹ ಹತೋಟಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಸತತವಾಗಿ ಮೂರುತಿಂಗಳು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಮೂರು ಚಮಚ ಹಾಗಲಸೊಪ್ಪಿನ ರಸವನ್ನು ಒಂದು ಕಪ್ ಸಿಹಿ ಮಜ್ಜಿಗೆಯೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಕುಡಿದರೆ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಹತೋಟಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಲಬೇರಿನ ಗಂಧವನ್ನು ತೇಯ್ದು ಲೇಪಿಸಿದರೆ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಮೊಳಕೆಗಳು ಕರಗುತ್ತವೆ. ಎರಡು ಚಮಚ ಹಾಗಲಕಾಯಿ ರಸ, ಒಂದು ಚಮಚ ಇಲ್ಲವೆ ಒಂದು ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಬೆರೆಸಿ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಕುಡಿದರೆ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಗರ್ಭಾಶಯದ ಮತ್ತು ಮುಟ್ಟಿನ ದೋಷಗಳೆಲ್ಲ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಹಾಗಲಬಳ್ಳಿಯ ಬೇರಿನ ಗಂಧ ಅಥವಾ ರಸ ಮತ್ತು ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ಒಂದು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ತಪ್ಪದೆ ಸೇವಿಸುತ್ತ ಬಂದರೆ ಅಸ್ತಮಾ, ಬ್ರಾಂಕೈಟಸ್, ಶೀತ, ಮೂಗುಕಟ್ಟುವಿಕೆ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ.

ಸೌತೇಕಾಯಿ

ಸೌತೇಕಾಯಿಯಲ್ಲಿ ದೇಹಾರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವ ಎಲ್ಲ ಸತ್ವಗಳೂ, ಲೋಹಾಂಶಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಮೂತ್ರದೋಷ, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ರಕ್ತದೋಷವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಬೇಯಿಸದೆ ಹಸಿಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದೇ ಉತ್ತಮ. ಸೌತೇಕಾಯಿ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಮೊಸರಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ರಸ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಕುಡಿದರೆ ಉರಿ ಮೂತ್ರ, ಮೂತ್ರತಡೆ, ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸೌತೇಕಾಯಿ ರಸವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚದಷ್ಟು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಮಲಬದ್ಧತೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕರುಳಿನ ಹುಣ್ಣು, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಉರಿ ನಿವಾರಣೆಗೂ ಸಹಾಯಕಾರಿ.

ಆರೋಗ್ಯ

ಟೊಮಾಟೊ

ತರಕಾರಿ ಮತ್ತು ಹಣ್ಣು ಎರಡು ಜಾತಿಗಳಿಗೂ ಅನ್ವಯಿಸುವ ಟೊಮಾಟೋದಲ್ಲಿ ಜೀವಸತ್ವಗಳು, ಲೋಹ, ಲವಣಾಂಶಗಳು ಹೇರಳವಾಗಿವೆ. ಕಿತ್ತಳೆಹಣ್ಣಿನ ರಸಕ್ಕೆ ಟೊಮಾಟೋ ರಸ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಇದರ ರಸವು ಉಲ್ಲಾಸ ಹಾಗೂ ತಂಪು ಉಂಟುಮಾಡುವುದಲ್ಲದೆ ದೇಹದ ಮೂಳೆಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ನೋವು, ಸಂಧಿವಾತಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಲಿವರ್ ಮೇಲೆ ಉತ್ತಮ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ್ದರಿಂದ ಜಾಂಡೀಸ್‌ಕಾಮಾಲೆ, ಬೆರಿಬೆರಿ ರೋಗ ಬಾರದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಇದು ರಕ್ತನಾಳಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧಿಗೊಳಿಸುವುದೇ ಅಲ್ಲದೆ ಮೂತ್ರದೋಷಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಅರ್ಧ ಕಪ್ ಟೊಮಾಟೋ ರಸಕ್ಕೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನು ಬೆರೆಸಿ ಬರೀ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ 48 ದಿನ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಸಕ್ಕರೆ ರೋಗ, ಡಯಾಬಿಟಿಸ್, ದೇಹದ ಕೊಬ್ಬು ಕರಗುತ್ತದೆ. 4 ಚಮಚ ಟೊಮಾಟೋ ರಸಕ್ಕೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನು, ಅರ್ಧ ಹೋಳು ನಿಂಬೆರಸ ಕೆಲವು ದಿನ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಸಂಜೆಗಣ್ಣಿನ ಮಬ್ಬು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.



ತೆಂಗು

ದೇಹಕ್ಕೆ ಪೌಷ್ಠಿಕ, ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಹಿತಕಾರಿಯಾದ ತೆಂಗು ಮಧುರ ಶೀತವೀರ್ಯವುಳ್ಳದ್ದಾಗಿದೆ. ಎಳನೀರು ದಾಹ ನಿವಾರಕ, ಜೀರ್ಣಕಾರಿ, ವೀರ್ಯವೃದ್ಧಿಕರವಾದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಪಾನೀಯ. ಮೂತ್ರಕಾರಕ, ಮೂತ್ರದ ಉರಿ ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಎಳನೀರಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನು ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಪುರುಷತ್ವ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ನಾಲ್ಕುಭಾಗ ಎಳನೀರಿಗೆ ಒಂದು ಭಾಗ ಹಾಲು, ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಸಿದರೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬೇಧಿ, ಅತಿಸಾರ, ವಾಂತಿ, ವಾಕರಿಕೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿಯಿಂದ ಹಿಂಡಿದ ಹಾಲಿಗೆ ಎಳನೀರನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ದಿನದಲ್ಲಿ ಒಂದೆರಡು ಬಾರಿ ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಒಣಕೊಬ್ಬರಿ ಮತ್ತು ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಊಟದ ನಂತರ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಅಗಿದು ನುಂಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಬಾಯಿಹುಣ್ಣು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸ



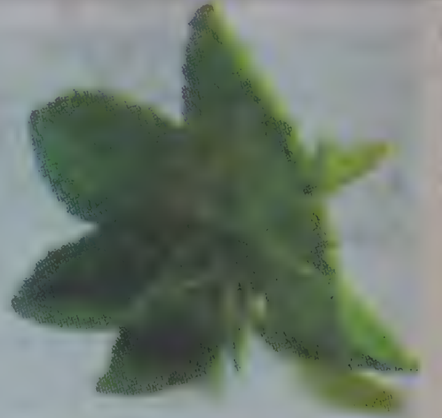


ನಿಂಬೆ

ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಸಿ ಅನ್ನಾಂಗ ಹೇರಳವಾಗಿದೆ. ರಕ್ತವನ್ನು ಶುದ್ಧಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಕರಗಿಸಲು ಇದರ ಬಳಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಉಪಯುಕ್ತ. ಮೂಳೆಗಳನ್ನು ಸದೃಢವಾಗಿಡುವಲ್ಲಿ ಇದು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ. ಒಂದು ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸಕ್ಕೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ನಿತ್ಯವೂ ಕುಡಿದರೆ ರಕ್ತಶುದ್ಧಿ ಮತ್ತು ರಕ್ತವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸ, ಎರಡು ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಮಿಶ್ರಣ ಅರ್ಧ ಕಪ್ ನೀರಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮೂರು ತಿಂಗಳು ಮಾಡಿದರೆ ದೇಹದ ಕೊಬ್ಬು ಕರಗಿ ರಕ್ತ ಶುದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸಕ್ಕೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಅಡುಗೆ ಉಪ್ಪು ಅಥವಾ ಸೈಂಧವ ಲವಣ ಒಂದು ಕಪ್ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಕುಡಿದರೆ ಜಠರ ದೋಷಗಳು, ಕ್ರಿಮಿ, ವಾಯು ಪ್ರಕೋಪ, ಅಜೀರ್ಣ, ಎದೆಉರಿ, ಪಿತ್ತಪ್ರಕೋಪ, ಮಲಬದ್ಧತೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಲಿನ ಕೆನೆಗೆ ನಿಂಬೆರಸ ಬೆರೆಸಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡರೆ ಸುಕ್ಕು ನಿವಾರಣೆಯಾಗಿ ಕಾಂತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ನಿಂಬೆ ರಸಕ್ಕೆ ಉಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ ವಸಡು, ಹಲ್ಲುಗಳಿಗೆ ಸವರಿಕೊಂಡು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ನಂತರ ಮುಕ್ಕಳಿಸಿದರೆ ಹಲ್ಲು, ವಸಡುಗಳ ಕೀವು, ರಕ್ತ ವಸರುವುದು ನಿಂತು, ಗಂಟಲು ಶುದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಚಮಚ ನಿಂಬೆರಸ, ಒಂದು ಚಮಚ ಹಸಿಶುಂಠಿ ರಸ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಅಜೀರ್ಣ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಂಬೆ ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿದ ಪಾನಕ ಅತಿಸಾರ, ಆಮಶಂಕೆ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ.

ಪುದೀನ



ದೇಹದ ಅನಗತ್ಯ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಕರಗಿಸಿ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮತೋಲನವಾಗಿ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪುದೀನ ಬಳಕೆ ಉಪಯುಕ್ತ. ಹೊಟ್ಟೆಉಬ್ಬರ, ಉದರದೋಷ, ಉದರವಾಯುಗಳನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸುವ ಗುಣವನ್ನು ಪುದೀನ ಹೊಂದಿದೆ. ಅಜೀರ್ಣವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ರುಚಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹಸಿವೆ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ವಾಯುಪ್ರಕೋಪ, ಸಂಧಿವಾತ, ದೇಹದಲ್ಲಿನ ನೋವು, ಬಾಧೆ, ನರಗಳ ದೋಷಗಳನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಅನಿದ್ರೆ, ಮೂರ್ಛೆ, ಬಿಗುವು, ಮಲಬದ್ದತೆ, ತಲೆನೋವುಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಕಲಿಜಿ-ಪಿತ್ತಕೋಶತೊಂದರೆ ನಿವಾರಿಸಿ ಪಿತ್ತಕೋಶ ಬಲಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಚಮಚ ಪುದೀನ ರಸಕ್ಕೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಕೆಲವು ದಿನ ಮಾಡಿದರೆ ಉದರ ದೋಷಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗಿ, ಜಂತುಹುಳುಗಳು ಬಿದ್ದುಹೋಗುತ್ತವೆ. ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಪುದೀನ ಸೊಪ್ಪಿನರಸ ಎರಡು ಚಮಚ, ಜೇನು ತುಪ್ಪ 1 ಚಮಚ ಬೆರೆಸಿ ದಿನದಲ್ಲಿ 4-5 ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ವಾಕರಿಕೆ, ವಾಂತಿ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹಲ್ಲುನೋವು, ದಂತಕ್ರಿಮಿ, ದಂತಕ್ಷಯ, ಬಾಯಿಹುಣ್ಣು, ಬಾಯಿದುರ್ಗಂಧ, ದವಡೆ, ವಸಡುಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತ-ಕೀವು ಸೋರುವುದು, ಪಯೋರಿಯಾ, ವಸಡುಹಲ್ಲು ಅಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಉದುರುವುದನ್ನು ತಡೆಯಲು ಪುದೀನಾ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಗೆದು ರಸವನ್ನು ಉಗುಳಿ ಬಾಯಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಪುದೀನ ಸೊಪ್ಪಿನ ಕಷಾಯ ಮಾಡಿ ಅದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಉಪ್ಪು, ಒಂದು ಚಮಚ ಕಾಳುಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಬೆರೆಸಿ ಗಂಟಲಿಗೆ ತಾಗುವಂತೆ ಮುಕ್ಕಳಿಸಿದರೆ ಗಂಟಲು ನೋವು, ಧ್ವನಿ ಒಡೆಯುವುದು, ಗಂಟಲು ಬಾವು ನಿವಾಣೆಯಾಗಿ ಗಂಟಲು ಶುದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಪುದೀನ ಸೊಪ್ಪಿನ ನಾಲ್ಕನೇ ಒಂದು ಭಾಗಕ್ಕೆ ಇಳಿಸಿದ ಕಷಾಯಕ್ಕೆ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ, ಒಣಶುಂಠಿಪುಡಿ, ಕಾಳುಮೆಣಸುಪುಡಿ ಬೆರೆಸಿ 4-5 ಬಾರಿ ಎರಡೆರಡು ಚಮಚ ಆಗಾಗ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆ ಹತೋಟಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ಈರುಳ್ಳಿ



ಷಡ್ರಸಗಳಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪನ್ನು ಬಿಟ್ಟು, ಈರುಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಹಿ, ಹುಳಿ, ಖಾರ, ಒಗರು, ಕಹಿ ಈ ಐದು ರಸಗಳಿರುತ್ತವೆ. ವಿಷಹಾರಿಣಿ, ಕೆಮ್ಮು ಶೀತ, ಪ್ಲೂಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುತ್ತದೆ. ಈರುಳ್ಳಿ ಸರ್ವರೋಗ ನಿವಾರಕವಾಗಿದ್ದು ವೀರ್ಯವೃದ್ಧಿ, ಕಾಮವರ್ಧಕ ಟಾನಿಕ್ ಇದ್ದಂತೆ. ಕರುಳು ಬೇನೆ, ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ಕ್ರಿಮಿ, ಕಾಲರಾಗಳಲ್ಲಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ. ಕಫನಿವಾರಕ, ಮೂತ್ರದೋಷ, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಗಳ ನಿವಾರಕ. 1 ಗ್ರಾಂ ಬೆಲ್ಲದೊಂದಿಗೆ ಒಂದು ಸಾಧಾರಣ ಗಾತ್ರದ ಈರುಳ್ಳಿ ತುಂಡರಿಸಿ ಪೂರ್ತಿ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಶೀತ, ನೆಗಡಿ, ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗಿ ನಿಶ್ಶಕ್ತಿ ಪರಿಹಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಈರುಳ್ಳಿ ಬೀಜ ಪುಡಿಮಾಡಿ 5 ಗ್ರಾಂ ಚೂರ್ಣಕ್ಕೆ 1 ಗ್ರಾಂ ಬೆಲ್ಲ ಸೇರಿಸಿ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆ ಕುಡಿದರೆ ವೀರ್ಯವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ಒಂದು ಕಪ್ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಲ್ಲ ಬೆರೆಸಿ ಬೆಳಗ್ಗೆ ತಿಂದರೆ ರಕ್ತ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ಊಟದಲ್ಲಿ ಈರುಳ್ಳಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಸಿದರೆ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣುನೋವು, ಕಣ್ಣುಉರಿ, ಕಣ್ಣು ಚುಚ್ಚುವುದು, ತಲೆನೋವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗಾಗ ಈರುಳ್ಳಿ ರಸ ಒಂದೆರಡು ತೊಟ್ಟು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಈರುಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವಿದ್ದು ಇದನ್ನು ಬೆಲ್ಲದೊಂದಿಗೆ ಜಜ್ಜಿ ಒಂದು ಗಜ್ಜುಗದಷ್ಟು ಉಂಡೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ತಿಂದರೆ ದೇಹದ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತವು ಶುದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೋಸು



ಎಲೆಕೋಸಿನಲ್ಲಿರುವ ಜೀವಸತ್ವಗಳು, ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ಮತ್ತು ಖನಿಜಗಳು ದೇಹದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಹಾಗೂ ನರಮಂಡಲಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನು ಹಸಿಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ. ದೇಹದ ದೋಷಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕಿ ಸ್ವಚ್ಛ ಹಾಗೂ ಹಗುರಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ತೂಕ, ಸ್ಥೂಲತೆ ನಿವಾರಣೆ, ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಮುಂದೂಡಿಕೆ ಮತ್ತು ಸ್ಲಿಮ್ ಆಗಿರಲು ಕೋಸನ್ನು ಇತರ ಪದಾರ್ಥ ಅಂದರೆ ಟೊಮಾಟೋ, ಈರುಳ್ಳಿ, ಕೊತ್ತುಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಕಾಳುಮೆಣಸಿನಪುಡಿ, ಇಂಗು ಮತ್ತು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ ಸಲಾಡ್ ಮಾಡಿ ತಿಂದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸಕ್ರಮ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ, ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವುದನ್ನು ತಡೆದು ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಉತ್ತಮ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಕೋಸು ಬಳಕೆ ಉಪಯುಕ್ತ. ಮೂತ್ರ ಕೋಶವನ್ನು ಶುದ್ಧಿಮಾಡಿ ಮೂತ್ರಕೃಚ್ಛ ನಿವಾರಿಸುವುದೇ ಅಲ್ಲದೆ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯವನ್ನು ಮುಂದೂಡುತ್ತದೆ. ಕೋಸಿನ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಗೆದು, ವಸಡು ಮತ್ತು ಹಲ್ಲುಗಳಿಗೆ ತಿಕ್ಕಿ ನಂತರ ನೀರು ಹಾಕಿ ಬಾಯಿ ತೊಳೆದರೆ ವಸಡಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಸೋರುವುದು, ಹಲ್ಲುನೋವು ನಿವಾರಣೆ ಮತ್ತು ಬಾಯಿ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೋಸಿನ ಎಲೆರಸ ಎರಡು ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಒಂದು ಚಮಚ ನಿಂಬೆರಸ ಅರ್ಧ ಹೋಳಿನಷ್ಟು ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿದರೆ ಕರುಳಿನ ಹುಣ್ಣು, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಕರಿಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪು



ಪ್ರತಿದಿನ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಬಳಸುವ ಕರಿಬೇವಿನಲ್ಲಿ ಅಪಾರ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳಿವೆ. ಒಂದು ಹಿಡಿ ಕರಿಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪು ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಒಂದು ಕಪ್ ಹಸುವಿನ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಹಿಂಡಿ ಸೋಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ರಸವನ್ನು ಅರಸಿನ ಕಾಮಾಲೆ ರೋಗಿಗೆ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಕುಡಿಯಲು ಕೊಡಬೇಕು. ಹೀಗೆ ತಪ್ಪದೆ 81 ದಿನ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಕಾಮಾಲೆ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕಾಮಾಲೆ ರೋಗಿಗಳು ಎಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ಜಿಡ್ಡಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಪೂರ್ತಿ ವರ್ಜಿಸಬೇಕು. ಹುರಳಿಕಟ್ಟು, ಬೇಳೆ ಕಟ್ಟಿನ ಸಪ್ಪೆ ಸಾರು ಊಟದಲ್ಲಿ ಬಳಸಬೇಕು. ಕರಿಬೇವು, ಉಪ್ಪು, ಮೆಣಸು ಹಾಕಿ ಚಟ್ನಿ ಮಾಡಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಸೇವಿಸಿದರೆ ದೇಹದ ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯ ಉತ್ತಮವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಅರುಚಿ ನಿವಾರಣೆ, ವಾಕರಿಕೆ, ಹೊಟ್ಟೆನುಲಿ, ಬಳಲಿಕೆ, ಆಯಾಸಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಒಂದು ಹಿಡಿ ಕರಿಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು, ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕದಡಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಕುಡಿದರೆ 2-3 ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಮಧುಮೇಹ ಹತೋಟಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ಸೂರಣಗೆಡ್ಡೆ

ಸೂರಣಗೆಡ್ಡೆ ಉಷ್ಣವೀರ್ಯವುಳ್ಳದ್ದು. ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಇದರ ಬಳಕೆ ಸಹಕಾರಿ. ಮಿತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಬಳಸಿದರೆ ಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಅಜೀರ್ಣ ವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆಯುಬ್ಬರವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಮ್ಮು ದಮ್ಮು ಸಂಧಿವಾತ, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಗಳಿರುವವರಿಗೆ ಸುವರ್ಣಗೆಡ್ಡೆ ಪಲ್ಯ ಆರೋಗ್ಯಕರ. ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಮುಖ್ಯ ಅಂಶವೆಂದರೆ ರಕ್ತಪಿತ್ತ ಕುಷ್ಟ, ಚರ್ಮ ರೋಗಗಳಿದ್ದವರು ಇದನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.



ಕಿರುಕಸಾಲೆ ಸೊಪ್ಪು

ಹರಿವೆಸೊಪ್ಪು, ಮುಳ್ಳುಹರಿವೆ ಸೊಪ್ಪು, ದಂಟಿನಸೊಪ್ಪು, ಕೆಂಪುದಂಟು ಹರಿವೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚುಕಮ್ಮಿ ಒಂದೇ ಅಂಶಗಳುಳ್ಳದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕಿರುಕಸಾಲೆ ಅಧಿಕ ಗುಣಹೊಂದಿದ್ದು ಇದರ ರಸವನ್ನು ನಿಶ್ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಕಾಮಾಲೆ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರಲ್ಲಿ A_1 B_1 B_2 ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಕಣ್ಣಿನದೋಷ, ಮೂತ್ರದೋಷಕ್ಕೆ ಇದು ಉತ್ತಮ ಔಷಧಿ., ಪ್ರತಿದಿನ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಚಮಚ ಕಿರುಕಸಾಲೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸಕ್ಕೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಶ್ವಾಸಕೋಶ, ಪುಪ್ಪಸ, ಅಸ್ತಮಾ, ಕ್ಷಯವ್ಯಾಧಿಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಎರಡು ಚಮಚ ಸೊಪ್ಪಿನರಸಕ್ಕೆ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿಯನ್ನು ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಮಗು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಹೆರಿಗೆ ನಂತರ ಗರ್ಭಾಶಯ ದೋಷಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ವಯಸ್ಸಾದವರು ಈ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಬಳಸಿದರೆ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮತ್ತು ಲೋಹಾಂಶಗಳು ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಪ್ರಸರಿಸಿ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬರುವುದಿಲ್ಲ. ನಾಲ್ಕು ದೊಡ್ಡ ಚಮಚದಷ್ಟು ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸಕ್ಕೆ ಅರ್ಧ ಹೋಳು ನಿಂಬೆರಸ ಬೆರೆಸಿ ರಾತ್ರಿ ಕುಡಿದರೆ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ಒಸಡು, ಮೂಗು, ಗಂಟಲು ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಲ್ಲಾಗುವ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ನುಗ್ಗೆ ಸೊಪ್ಪು



ಒಗರು,ಸಿಹಿ, ಉಷ್ಣ ಗುಣಗಳುಳ್ಳ ಈ ಸೊಪ್ಪು ಪಿತ್ತ ಕಫ ನಿವಾರಕ. ಇದರಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಎ,ಸಿ ಅನ್ನಾಂಗಗಳಿದ್ದು ಮಕ್ಕಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಟಾನಿಕ್‌ನಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ, ಬಾಣಂತಿಯರಲ್ಲಿ ಎದೆಹಾಲು ವೃದ್ಧಿಗೆ, ಗರ್ಭಾಶಯ ದೋಷ ನಿವಾರಣೆಗೆ ನುಗ್ಗೆಸೊಪ್ಪಿನಸಾರು, ಪಲ್ಯ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ, ಅಸ್ತಮಾ, ಕೆಮ್ಮು, ಕ್ಷಯ ರೋಗಿಗಳು ನುಗ್ಗೆಸೊಪ್ಪು, ನುಗ್ಗೆ ಹೂವು ಬೆರೆಸಿ ಸಾರು ಪಲ್ಯ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲವೇ 2ಚಮಚ ನುಗ್ಗೆಸೊಪ್ಪಿನ ರಸಕ್ಕೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಅಥವಾ ನಿಂಬೆರಸ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಒಣಗಿಸಿ ಪುಡಿಮಾಡಿದ ನುಗ್ಗೆ ಚಕ್ಕೆಚೂರ್ಣ, ಒಂದು ಚಮಚದಷ್ಟು ಚೂರ್ಣವನ್ನು 4ಕಪ್ಪು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಕಾಯಿಸಿ ಒಂದು ಲೋಟದಷ್ಟಾಗುವಷ್ಟು ಕುದಿಸಬೇಕು. ನಂತರ ಈ ಕಷಾಯಕ್ಕೆ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಇಲ್ಲವೇ ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿ ಊಟದ ನಂತರ ಕುಡಿದರೆ ಲೈಂಗಿಕ ಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಸುವುದೇ ಅಲ್ಲದೆ ಶೀಘ್ರಸ್ಖಲನ, ನಂಪುಸಕತ್ವ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣಿನ ದೃಷ್ಟಿದೋಷ ಮತ್ತು ತಲೆ ಸುತ್ತುವಿಕೆ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಇದು ಬಹಳ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ. ನುಗ್ಗೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸವನ್ನು ಆಗಾಗ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ 4-5 ತೊಟ್ಟು ಹಾಕಿದರೆ ಕಿವಿಸೋರುವಿಕೆ ನಿಂತುಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು



ವಿಟಮಿನ್ ಎ, ಬಿ1, ಬಿ2 ಮತ್ತು ಸಿ ಜೀವಸತ್ವಗಳಿರುವ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಮತ್ತು ದನಿಯ ಬೀಜಗಳು ರಕ್ತದೋಷ ನಿವಾರಣೆ, ವೀರ್ಯ ವೃದ್ಧಿಗೆ ಉಪಯುಕ್ತ. ಇದರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಬ್ಬಿಣದ ಅಂಶವಿರುತ್ತದೆ. ಕೊತ್ತಂಬರಿ, ದನಿಯ ದೇಹಕ್ಕೆ ತಂಪು ನೀಡುವುದಲ್ಲದೆ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹಿತಕಾರಿ ಮತ್ತು ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ತ್ರಿದೋಷಹರ, ದಾಹ ನಿವಾರಕ, ಕ್ರಿಮಿರೋಗ ಶಮನಕಾರಿ, ಹೊಟ್ಟೆಯುಬ್ಬರ, ಉದರವಾಯು ನಿವಾರಣೆ, ಶಿರೋಭ್ರಮಣೆಯಲ್ಲಿ ಹಿತಕಾರಿ. ಕಣ್ಣಿನ ಪೊರೆ, ಮೋತಿಬಿಂದು, ಕಣ್ಣುರಿ, ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ನೀರು ಸೋರುವುದು ಮುಂತಾದ ಕಣ್ಣಿನ ವಿವಿಧ ದೋಷಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವಲ್ಲಿ ಅದ್ಭುತ ಗುಣವುಳ್ಳದ್ದಾಗಿದೆ. ಶೀತವೀರ್ಯವುಳ್ಳದ್ದಾಗಿದ್ದು ಪಿತ್ತಶಮನ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. 1 ಗ್ರಾಂ ಕೊತ್ತುಂಬರಿ ಬೀಜವನ್ನು ಪುಡಿಮಾಡಿ 4 ಕಪ್ ನೀರು ಹಾಕಿ 1 ಕಪ್ ಆಗುವಷ್ಟು ಕುದಿಸಿ ಶೋಧಿಸಿ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿದರೆ ನರಗಳ ದೌರ್ಬಲ್ಯ ತಲೆಸುತ್ತುವಿಕೆ, ಪಿತ್ತವಿಕಾರ, ಹೃದಯ ವಿಕಾರ, ಹುಳಿತೇಗು, ವಾಕರಿಕೆ, ಉಬ್ಬಳಿಕೆಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಒಂದು ಚಮಚ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸಕ್ಕೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುಂಚೆ ಕುಡಿದರೆ ಬುದ್ಧಿ, ಮೆದುಳು ಚುರುಕಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಜಠರ ದೋಷ ನಿವಾರಣೆ, ಮಲಶುದ್ಧಿ ಹಾಗೂ ಮೂತ್ರ ವಿಕಾರ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಬ್ಬಸಿಗೆ



ಹೆಚ್ಚಿನ ಔಷಧಿಯ ಗುಣಗಳುಳ್ಳ ಸಬ್ಬಸಿಗೆ ಸೊಪ್ಪು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಪಥ್ಯಕಾರಿ. ವಾತ, ಶ್ಲೇಷ್ಮ ಉದರಶೂಲೆ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಸಹಾಯಕ. ಎದೆಹಾಲು ವೃದ್ಧಿಗೆ, ವಾಯು ನಿವಾರಣೆಗೆ, ಕರುಳಿನ ಬೇನೆಗೂ ಬಹಳ ಉಪಯುಕ್ತ. ಸಬ್ಬಸಿಗೆ ಬೀಜದ ಒಂದು ಚಮಚದಷ್ಟು ಚೂರ್ಣಕ್ಕೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಕುಡಿದರೆ ಗರ್ಭಕೋಶದ ತೊಂದರೆಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಸಬ್ಬಸಿಗೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ಸಾರು, ಪಲ್ಯಗಳನ್ನು ಬಾಣಂತಿಯರು ಯಥೇಚ್ಚವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಮುಂದಿನ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾಲಾವಕಾಶ ಸಿಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯಕರ. ಸಬ್ಬಸಿಗೆ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಅರಿಶಿನದೊಂದಿಗೆ ಅರೆದು ಹುಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಲೇಪಿಸಿದರೆ ಹುಣ್ಣು ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ನಿದ್ರೆಬಾರದೆ ಒದ್ದಾಡುವವರು ಎರಡು ಗ್ರಾಂ ಸಬ್ಬಸಿಗೆ ಬೀಜದ ಪುಡಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ರಾತ್ರಿ ಊಟಕ್ಕಿಂತ ಅರ್ಧಗಂಟೆ ಮೊದಲು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯ ನಿದ್ದೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ಬಸಳೆ ಸೊಪ್ಪು

ವಿಟಮಿನ್ ಎ ಅನ್ನಾಂಗ ಅಧಿಕವಾಗಿರುವ ಬಸಳೆ ಸೊಪ್ಪು ರುಚಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಹಿ, ಅಂಟಂಟಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಬಹುಮೂತ್ರ, ಮಧುಮೇಹದಲ್ಲಿ ಇದರ ಬಳಕೆ ಬಹಳ ಗುಣಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ದೇಹದ ಉಷ್ಣ ಮತ್ತು ವಾತ, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಉರಿ, ಸಂಕಟಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಮಲಬದ್ಧತೆ ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಬಾಯಿಹುಣ್ಣು ಗುಣಪಡಿಸುವುದೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಉತ್ತಮ ಜೀರ್ಣಕಾರಕ ಹಾಗೂ ಕರುಳಿಗೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಎರಡು ಚಮಚ ಬಸಳೆ ರಸವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಉರಿಮೂತ್ರ, ಮೂತ್ರದ ಅಡಚಣೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಇದು ಶುಕ್ರ ದೌರ್ಬಲ್ಯ ನಿವಾರಕವೂ ಆಗಿದೆ.

ಬಸಳೆ ಸೊಪ್ಪಿನಲ್ಲಿರುವ ವಿಟಮಿನ್ ಎ ಅನ್ನಾಂಶದಿಂದಲೇ ಇದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಕಣ್ಣಿನ ದೋಷ, ಸಂಜೆ ಕುರುಡು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ ಬಸಳೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸಕ್ಕೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನು ಸೇರಿಸಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಶುದ್ಧಿಯಾಗಿ ರಕ್ತಚಲನೆ ಚುರುಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ನಿತ್ರಾಣ, ನಿಶ್ಶಕ್ತಿ, ಹುಳಿ ತೇಗು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೊನಗನ್ನೆ ಸೊಪ್ಪು

ಶೀತತಂಪು ಗುಣವುಳ್ಳದ್ದು ಹಾಗೂ ತ್ರಿದೋಷಹರ. ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕ ಮತ್ತು ಸಕಲವಿಧ ನೇತ್ರದೋಷಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುತ್ತದೆ. ವೀರ್ಯವೃದ್ಧಿಕರ ಹಾಗೂ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಬಾಣಂತಿಯರು ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಎದೆಹಾಲು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ, ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಉತ್ತಮ. ಜ್ವರ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಉಪಯುಕ್ತ ಹಾಗೂ ತಲೆ ಮತ್ತು ಮೆದುಳನ್ನು ಶಾಂತವಾಗಿಡುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಇಡೀ ಹೊನಗನ್ನೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸ ನಾಲ್ಕು ದೊಡ್ಡ ಚಮಚ, ಹಾಲು ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ ಜೀರಿಗೆಯ ನಯವಾದ ಚೂರ್ಣ ಹತ್ತು ಗ್ರಾಮ್, ಸಕ್ಕರೆ ಮೂರು ಸಣ್ಣ ಚಮಚ ಬೆರೆಸಿ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಕಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಕೊನೆಯ ಪಕ್ಷ ಮೂರು ವಾರ 21 ದಿವಸಗಳವರೆಗೆ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿದರೆ ಮೂತ್ರಕೃಚ್ಛ, ಮೂತ್ರ ತಡೆ, ಉರಿಮೂತ್ರ, ಧಾತುಕ್ಷಯ, ನೇತ್ರ ರೋಗಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ.

ಸರ್ವರೋ
ಮಸಾಲೆ

**ಭೋಜನವನ್ನು ಸ್ವಾದಿಷ್ಟಗೊಳಿಸಲು
ಮೂಲಿಕೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.
ಆರೋಗ್ಯವೃದ್ಧಿಗೂ ಸಹಾಯಕ ಎ
ಮಸಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಮಿಶ್ರ
ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುವ ಗುಣವಿ
ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಸಮಸ್ಯೆ
ದೃಢಪಟ್ಟಿದೆ. ಇವು ಬ್ಲಡ್ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ (ರಕ್ತದ
ಹಾಗೂ ಹೃದಯಕ್ಕೂ ಆರೋಗ್ಯಕರ. ಜೊತೆ
ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿರುವುದೇ ಅಲ್ಲದೆ ಮ
ನಾಶಗೊಳಿಸುವಲ್ಲಿ ಇದು ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕ
ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ದೃಢಪಟ್ಟಿರುವ ಅ**

ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಪುಡಿ



ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿನಲ್ಲಿರುವ ಕೈಪ್‌ಸೈಸಿನ್ ಅಂಶದಿಂದಾಗಿ ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಹಾಗೂ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಪುಡಿ ಖಾರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಅಂಶ ನೋವು ನಿವಾರಣೆಯಲ್ಲೂ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಆರ್ಥರೈಟ್ಸ್, ಶಿಂಗ್ಲಸ್ ಮತ್ತು ಸೊರಿಯಾಸಿಸ್‌ಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚುವ ಮುಲಾಮುಗಳ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ದೇಹದ ಒಳಗಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಲು ಸಹಾಯಕ ಎಂದು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿಚಾರಗಳಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಹಾರ್ವರ್ಡ್‌ನ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಲೋಕಲ್ ಅನಸ್ತೇಷಿಯ ಲಿಡೋಕೆನ್ ಮತ್ತು ಕ್ಯೆಪ್‌ಸೈಸಿನ್ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಒಂದು ಇಲಿಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಿದರು. ಇದರಿಂದ ಪೆನ್ ರಿಸೆಪ್ಟರ್ಸ್‌ಗಳು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯಗೊಂಡು ನೋವು ಗೊತ್ತಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಂತರ ಸ್ಪರ್ಶ ಮತ್ತು ಮೋಟರ್ಸ್ ಸೆನ್ಸರ್‌ಗಳನ್ನು ಸಂವೇದನೆಗೊಳಿಸಲಾಗುವುದರಿಂದ ಚರ್ಮ ಕತ್ತರಿಸುವಾಗ ನಿಯಂತ್ರಣವಿರುತ್ತದೆ. ಇದುವರೆಗೂ ಇಂತಹ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಇಲಿಗಳ ಮೇಲೆ ಮಾತ್ರ ಪ್ರಯೋಗಿಸಲಾಗಿದ್ದರೂ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವಾಗ ಬಳಸುವ ಗತಿಯನ್ನು ಬದಲಿಸುತ್ತವೆ ಎಂಬ ವಿಶ್ವಾಸ ಸಂಶೋಧಕರದ್ದು.
ಪ್ರಯೋಗಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಕೈಪ್‌ಸೈಸಿನ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಕಾರಕ ಕಣಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸಬಲ್ಲವು.
ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿನಲ್ಲಿರುವ ಸಕ್ರಿಯ ಅಂಶ ಕೈಪ್‌ಸೈಸಿನ್ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ (ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು) ರೂಪದಲ್ಲಿ ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಈ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಬಹಳ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಎಂದು ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ.

ಶುಂಠಿ

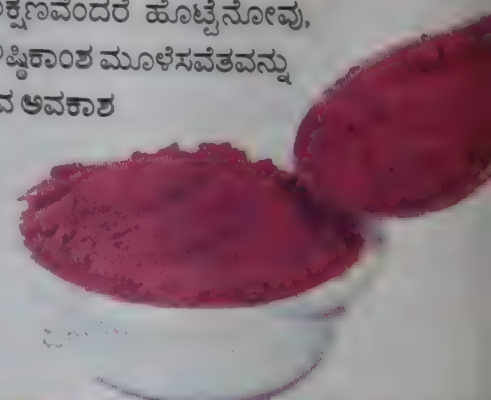
ಶತಮಾನಗಳಿಂದಲೂ ಶುಂಠಿಯನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಶುಂಠಿ ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಗರ್ಭ ಧರಿಸಿದಾಗ ಮತ್ತು ಕೆಮಾಥೆರಪಿ ಕಾರಣದಿಂದ ಆಗುವ ವಾಕರಿಕೆ, ಉಬ್ಬರಗಳನ್ನು ತಡೆಯಲು ಮತ್ತು ಅವುಗಳಿಂದ ಉಪಶಮನ ನೀಡಬಲ್ಲ ಅಂಶಗಳಿವೆ. ಜಿಂಜೆರಾಲ್ಸ್ ಶುಂಠಿಯಲ್ಲಿನ ಅತ್ಯಂತ ಕ್ರಿಯಾಶಾಲಿ ಅಂಶ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮತ್ತು ಇನ್‌ಫ್ಲಮೆಶನ್‌ಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡುವ ಅಂಶ ಇದರಲ್ಲಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಆದರೆ ನಿಶ್ಚಿತವಾಗಿ ಇದರ ಕುರಿತು ತಿಳಿಯಲು ತಜ್ಞರು ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.



ಅರಶಿನ

ಅರಶಿನದಲ್ಲಿ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಕರ್‌ಕುಮಿನ್ ಅಂಶವಿದ್ದು ಇದು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಅರಿಶಿನ ಹಳದಿಯಾಗಿರಲು ಮತ್ತು ರುಚಿಯಾಗಿರಲು ಕರ್‌ಕುಮಿನ್ ಅಂಶವೇ ಕಾರಣ. ಕೊಲಂಬಿಯ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿದ ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿರುವ ಅಂಶವೆಂದರೆ, ಅರಿಶಿನದಲ್ಲಿರುವ ಕರ್‌ಕುಮಿನ್ ಅಂಶ. ಚಿಕ್ಕ ಇಲಿಗಳಲ್ಲಿ ಟೈಪ್ 2 ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇನ್‌ಫ್ಲೆಮೆಷನ್ ಬರುವುದನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಉಳ್ಳ ಇಲಿಗಳಲ್ಲಿ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ರೆಸಿಸ್ಟೆನ್ಸ್ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಿ ಅವುಗಳ ಬ್ಲಡ್‌ಶುಗರ್ ಮಟ್ಟ ಸುಧಾರಿಸಿತು. ಹೃದಯರೋಗ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಮತ್ತೊಂದು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಲಾಯಿತು. ಕೆನಡಾದ ಸಂಶೋಧಕರು 'ಎನ್‌ಲಾರ್ಜ್‌ಡ್ ಹಾರ್ಟ್' (ಹೃದಯ ದೊಡ್ಡದು ಮಾಡುವುದು) ಸಮಸ್ಯೆಯುಳ್ಳ ಇಲಿಗಳಿಗೆ ಕರ್ಕುಮಿನ್ ನೀಡಿದರು. ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಈ ಇಲಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೃದಯ ವೈಫಲ್ಯಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾದುದೇ ಅಲ್ಲದೆ ಕರ್ಕುಮಿನ್‌ನಿಂದಾಗಿ ಹೃದಯವನ್ನು ಮಾಮೂಲು ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಂದಿತು. ಮತ್ತೊಂದು ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶವೆಂದರೆ ಕರ್ಕುಮಿನ್‌ನಲ್ಲಿ ಟ್ಯೂಮರ್ ವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುವ ಗುಣ ಮತ್ತು ಈ ಟ್ಯೂಮರ್‌ಕಾರಕ ಅಂಶಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುವ ಗುಣಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಇದೆ. ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಾಯಿಲೆಗೂ ಈ ರೀತಿಯಾಗುವ ಅವಕಾಶವಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮೇಲೆ ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ದೃಢಪಡಿಸಿದ ಅಂಶವೆಂದರೆ ಕರ್ಕುಮಿನ್ ರೂಮ್ಯಾಟೈಡ್ ಆರ್ಥೊರೈಟ್ಸ್, ಸೋರಯಾಸಿಸ್ ಮತ್ತು ಕ್ರೋಹನ್ಸ್ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ತಡೆಯಲು ಸಹಾಯಕ ಎಂಬುದು.

ಕ್ರೋಹನ್ಸ್ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಗಂಭೀರ ಉದರರೋಗ. ಇದರಲ್ಲಿ ಬಾಯಿಂದ ಹಿಡಿದು ಗುದದ್ವಾರದವರೆಗಿನ ಪಚನ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿನ ಯಾವುದೇ ಭಾಗ ಕ್ರೋನಿಕ್ ಇನ್‌ಫ್ಲೆಮೆಶನ್ ಪೀಡಿತಗೊಳ್ಳುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣವೆಂದರೆ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಉರಿ ಮತ್ತು . ಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. ಇವರಲ್ಲಿರುವ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಮೂಳೆಸವೆತವನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ, ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಆಸ್ಟೆಯೊಪೋರೊಸಿಸ್ ಬರುವ ಅವಕಾಶ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಪ್ರಸ್ತುತ ಕರ್‌ಕುಮಿನ್ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಲ್ಲ ಅಲ್ಜಾಯಿಮರ್ಸ್ ಕಾಯಿಲೆ ಮೇಲೆ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಮನುಷ್ಯನ ಮೇಲೆ ಕರ್ಕುಮಿನ್ ಯಾವ ರೀತಿ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಲ್ಲದು ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

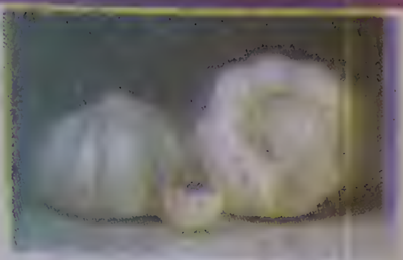


ನಿವಾರಕ

ಾರ್ಥಗಳು

ಮಸಾಲೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಗಿಡ
ದ ರುಚಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಮಸಾಲೆಗಳು
ಾಗಿದೆ. ಚಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ
ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್) ರೋಗನಿರೋಧಕ ಮತ್ತು
ೆ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿರುವ ಈ ಅಂಶಗಳಿಂದ
ಬಹುದೆಂಬುದು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ
ಅಂಶ) ಮಟ್ಟವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿಡಲು ಸಹಕಾರಿ
ಡೀ ಆಹ್ಲಾದಕರವಾಗಿ ಇರಲು
ಾಗಿಡುತ್ತದೆ.ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಣಗಳನ್ನು
ಮಸಾಲೆಗಳ ಕುರಿತು ನಡೆಸಿರುವ
ದೆ.

[illegible]



ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹೃದಯ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮತ್ತು ಇಮ್ಯೂನ್‌ಸಿಸ್ಟಮ್‌ನ್ನು ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಫೈಟೊನ್ಯೂಟ್ರಿಯಂಟ್ಸ್ ಸಲ್ಫರ್‌ಯುಕ್ತ ಮಿಶ್ರಣವಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಎಲಿಸಿನ್ ಮತ್ತು ಎಲಿನ್ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಇವೆ. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿನ ಈ ಸಕ್ರಿಯ ಅಂಶಗಳಿಂದಲೇ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಲಾಭದಾಯಕ ಎಂದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಈ ಮಿಶ್ರಣದಿಂದಲೇ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯಿಂದ ವಿಶೇಷ ಸುವಾಸನೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಂದ ತಿಳಿದುಬರುವುದೆಂದರೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಬ್ಲಡ್‌ಪ್ರೆಷರ್, ಟ್ರಯ್‌ಗ್ಲಿಸರಾಯ್ಡ್ ಮತ್ತು ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಮಟ್ಟ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ನಡೆಸಿದ ಎಂಟು ಅಧ್ಯಯನಗಳ ಸಮೀಕ್ಷೆಗಳಲ್ಲಿ ತಿಳಿದುಬಂದಿರುವ ಅಂಶವೆಂದರೆ, ಎಲ್ಲರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದವರಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಸೇವಿಸುವರಿಗಿಂತ ಕೆಲವು ತರಹದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುವ ಅಪಾಯಗಳು ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದವು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಬಾಯಿ (ಓರಲ್) ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಅನ್ನನಾಳ, ಪ್ರೊಸ್ಟೇಟ್ ಮತ್ತು ಕಿಡ್ನಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸೇರಿದ್ದವು. ಇನ್‌ಫ್ಲೆಮೇಷನ್‌ಕಾರಕ ಎಂಜೈಮ್‌ಗಳನ್ನು ತಡೆಯುವ ಮಿಶ್ರಣ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಆರ್ಥರೈಟ್ಸ್ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಇದು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿ ಚಕ್ಕೆ



ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿಯಲ್ಲಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಮತ್ತು ಮೈಕ್ರೋಬಯಲ್ ನಿರೋಧಕ ಅಂಶಗಳಿರುವುದೇ ಅಲ್ಲದೆ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಸಂಯೋಜನೆಯನ್ನು ತೀವ್ರಗೊಳಿಸುವ ಮತ್ತು ಬ್ಲಡ್‌ಗ್ಲೂಕೋಸ್ (ರಕ್ತ ಗ್ಲೂಕೋಸ್) ಮಟ್ಟವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುವ ಅಂಶಗಳಿವೆ. ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಮತ್ತು ಟ್ರಯ್‌ಗ್ಲಿಸರೈಡ್ ಬ್ಲಡ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುವ ಗುಣಗಳಿರುವುದೂ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ರೋಗಿಗಳ ಬ್ಲಡ್ ಶುಗರ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು 39 ಪಟ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಲ್ಲದು ಎಂದು ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನ ದೃಢಪಡಿಸಿದೆ. ಊಟ ಮಾಡುವ ಮೊದಲು ಅರ್ಧ ಟೀ ಚಮಚದಷ್ಟು ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿ ಪುಡಿಯನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಎರಡು ಬಾರಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಮತ್ತು ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮಟ್ಟ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆಂದು ಮತ್ತೊಂದು ಅಧ್ಯಯನ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಮತ್ತೊಂದು ಅಧ್ಯಯನ ತಿಳಿಸುವುದೇನೆಂದರೆ, ಒಂದು ಟೀ ಚಮಚ ದಾಲ್ಚಿನಿಪುಡಿ ಪ್ರತಿದಿನ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ರೋಗಿಗಳ ಫಾಸ್ಟಿಂಗ್ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

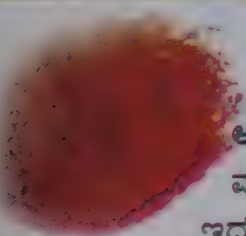
ಓರೆಗಾನೋ

ಪಿಜ್ಜಾ ವಾಸನೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಅದನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕೆಂಬ ಚಪಲ ಮೂಡುವಷ್ಟು ಸುಗಂಧವನ್ನು ಈ ಮಸಾಲೆ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿರುವ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಅಂಶವೇ ಇದನ್ನು ಕೊಂಡಾಡಬೇಕೆನ್ನುವಷ್ಟು ಜಾಸ್ತಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಇತರ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳಿಗಿಂತ 20ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ರೋಗನಿರೋಧಕ ಅಂಶ ಈ ಓರೆಗಾನ್‌ನಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಮೂಲಿಕೆ ಶಕ್ತಿಶಾಲಿ ಆಂಟೀಇನ್‌ಫ್ಲೇಮೆಟರಿ ಏಜೆಂಟ್‌ನಂತೆ ಕೂಡ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಜರ್ಮನ್ ಹಾಗೂ ಸ್ವಿಸ್‌ನ ಸಂಶೋಧಕರು ಓರೆಗನ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಸಕ್ರಿಯ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಬಾವು ಹೊಂದಿದ ಇಲಿಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಯೋಗಿಸಿದರು. ಇದರಿಂದ ಇಲಿಗಳ ಬಾವು ಶೇ. 70ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಯಿತು. ಇದರಿಂದ ಓರೆಗಾನೊದಲ್ಲಿ ಈ ಅಂಶವಿದೆಯೆಂದು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಲಾಯಿತು.

ರೋಜ್‌ಮೆರಿ

ರೋಜ್‌ಮೆರಿ ಕೇವಲ ಆಹಾರ ಸ್ವಾದ ಹೆಚ್ಚಿಸುವಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡುವ ಅಂಶಹೊಂದಿದೆ. ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಈ ಅಂಶವನ್ನು ಅನುಮೋದಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಹೈಡ್ರೋಸೈಕ್ಲಿಕ್ ಎಮಾಯಿನ್ಸ್ (ಎಚ್‌ಸಿಎ) ಹೆಸರಿನ ಮಾರಕ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಕಾರಕ ಮಿಶ್ರಣ ತಯಾರಾಗುವುದನ್ನು ರೋಜ್‌ಮೆರಿ ತಡೆಯುತ್ತದೆಂಬುದು ಕೆಲವು ಸಂಶೋಧಕರ ವಿಶ್ವಾಸ. ಕ್ಯಾನ್ಸಸ್ ಸ್ಟೇಟ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಒಬ್ಬ ಆಹಾರವಿಜ್ಞಾನಿ, ರೋಜಮೆರಿ ಥೈಮ್ (ವನಸ್ಪತಿ) ಮತ್ತು ಇತರ ಮಸಾಲೆ ಬೆರೆಸಿ ಬೇಯಿಸಿದ ಮಾಂಸದಲ್ಲಿ ಶೇ. 87ರಷ್ಟು 'ಎಚ್‌ಸಿಎ'ಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದೆಂಬ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ಪ್ರೇರಿತರಾದರು. ಈ ಕೆಲಸವನ್ನು ಪ್ರಮಾಣೀಕರಿಸಲು ಮಾಂಸದಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ರೋಜ್‌ಮೆರಿ ಬಳಸಲಾಯಿತು. ರೋಜ್‌ಮೆರಿಯೊಂದರಿಂದ ಬೇಯಿಸಿದ ಹಂದಿ ಮಾಂಸದಲ್ಲಿ ಎಚ್.ಸಿ.ಎ. ಒಟ್ಟು ಅಂಶ ನಾಶಪಡಿಸಲಾಯಿತು ಮತ್ತು ರುಚಿ ಕೂಡ ಒಂದಿಷ್ಟು ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗಲಿಲ್ಲ.

[illegible]



ಬಿರಿಯಾನಿಗೆ ಬಳಸುವ ಅಕ್ಕಿಗೆ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಈ ಮಸಾಲೆ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಇದರ ಹೂವಿನ ಎಸಳುಗಳಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಶಾಲಿ ನಿರುತ್ಸಾಹರೋಧಕ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲಾಯಿತು. ಈ ಔಷಧಿ ಬಳಕೆ ಸಾಮಾನ್ಯರು, ಮಧ್ಯಮವರ್ಗದವರ ನಿರುತ್ಸಾಹ ದೂರಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೊಂದು ಸಂಶೋಧನೆ ಕೇಸರಿಯಲ್ಲಿ ಕೇಸರಿರೋಧಕ ಗುಣವೂ ಇದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ.

[illegible]

ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿರುವ ಒಂದು ಅಂಶವೆಂದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮೇಲೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಅಧ್ಯಯನಗಳಲ್ಲಿ ಸತ್ವ ಮತ್ತು ಪೋಷಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೂಚಿಸಿದ ಪ್ರಮಾಣದಷ್ಟು ತಾಜಾ ಮತ್ತು ಒಣಗಿದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸಂಶೋಧಕರು ಗಿಡಮೂಲಿಕೆ ಹಾಗೂ ಮಸಾಲೆಗಳ ಪರಿಣಾಮ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಬೇಕು ಮತ್ತು ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ನಂತರವೇ ಇದರ ಸೇವನೆಗೆ ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಿದರೆ ಒಳಿತು.



(ಪುಟ 37ರಿಂದ....)

ಪ್ರದೇಶದ ಜನ ಹಾಗೂ ಜಪಾನ್ ದೇಶದ ಜನರಿಗೆ ಕಾಯಿಲೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ ಎಂಬುದೊಂದು ಜನಜನಿತ ಅನುಭವದ ಮಾತು. ಅವರನ್ನು ಹಾಗೂ ಅಧಿಕ ಕಾಯಿಲೆ ಪ್ರಮಾಣ ಇರುವ ಪ್ರದೇಶವೆಂದು ಹೇಳಲಾಗುವ ಪರಿಸರದ ಜನರನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಗಗಳು ಅಧಿಕವಾಗಿರುವ ಜನರ ಆಹಾರಕ್ರಮದ ಕುರಿತು ಪುನಃ ವಿಶೇಷ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ ಆಗೊಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವಿಚಾರವು ಗೋಚರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಇನ್ನೊಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಶೋಧನೆ ಸಾಗುತ್ತಿದೆ. ಒಂದೇ ಪ್ರದೇಶದ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುವುದು. ಆ ಕಾಯಿಲೆ ಈತನಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಹೇಗೆ ಬಂತು? ಈತನ ಆಹಾರ ಕ್ರಮವೇನು? ಆತನಿಗೇಕೆ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಬಂದಿಲ್ಲ? ಆತನ ಆಹಾರ ಕ್ರಮವೇನು? ಹೀಗೆ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಬಂದ ಫಲಿತಾಂಶಗಳನ್ನು ತುಲನೆ ಮಾಡಲಾಗುವುದು. ಈ ರೀತಿಯ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು 'ಎಪಿಡಮಿಯಾಲಾಜಿಕಲ್' ಅಧ್ಯಯನ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಇದೆಲ್ಲವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹೊಸ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಈಗ ಸಂಶೋಧನೆ ಸಾಗಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಕಾಯಿಲೆಯೊಂದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಂತೆ ಒಂದಷ್ಟು ಜನರನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವುದು ಉದಾ: ಅವರೆಲ್ಲಾ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಕಾಯಿಲೆಯುಳ್ಳವರಾಗಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಅವರೆಲ್ಲಾ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಮೊದಲ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಇರುವವರಾಗಿರಬಹುದು. ಅವರೆಲ್ಲರಿಗೂ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಯ ಆದರೆ ಇಂತಹುದೇ ಎಂದು ನಿಗದಿಪಡಿಸಲಾಗಿರುವ ಆಹಾರಗಳ ಪಥ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.



ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಇವರನ್ನು ಮತ್ತೆ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲಾಗುವುದು. ಆಗ ಅವರ ಕಾಯಿಲೆ ಗುಣವಾಗಿದೆಯೋ ಅಥವಾ ಉಲ್ಬಣವಾಗಿಯೋ ಎಂಬುದನ್ನೆಲ್ಲಾ ದೃಢಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅವರ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ಅವರ ಆಹಾರ ಕಾರಣವೇ ಅಂತೆಲ್ಲಾ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲಾಗುವುದು. ಇಲ್ಲಿ ಆಹಾರವನ್ನೇ ಔಷಧಿಯನ್ನಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ವಿರಳ ನಿಜ, ಆದರೆ ಫಲಿತಾಂಶ ಮಾತ್ರ ಅಷ್ಟು ಸರಳವಲ್ಲ, ಅವು ಬೆಲೆಕಟ್ಟಲಾಗದ್ದು!

ಈ ರೀತಿಯೆಲ್ಲಾ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ದೊರೆತಂತಹ ಫಲಿತಾಂಶಗಳಿಂದ ಸುಪ್ರಸಿದ್ಧ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಸಹ ಬೆರಗಾಗಿದ್ದಾರೆ. ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಆಹಾರದ ಅತ್ಯದ್ಭುತ ಪರಿಣಾಮದ ಬಗ್ಗೆ ಅವರು ಮೂಕವಿಸ್ಮಿತರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಈಗವರು ಆಹಾರವು ಔಷಧಿಯಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಅನ್ನುವುದು ನಿರಾಕರಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಅಸಂಖ್ಯಾತ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಆ ಮಾತನ್ನು ಪುಷ್ಟೀಕರಿಸಿದೆ. ಆಹಾರವು ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡುತ್ತದೆ. ಅತಿಭೇದಿಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತದೆ. ಉಪಶಾಮಕವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉದ್ದೀಪನ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಜೀವಕೋಶಗಳ ಮಾರ್ಪಾಟಿಗೆ ಸ್ಫೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ, ಪರಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗಿದೆ, ವೈರಸ್‌ಗಳಿಗೆ ಪರಮ ಶತ್ರುವಾಗಿದೆ. ಕಫನಿವಾರಕವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ, ಹೀಗೆ ಆಹಾರದ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆಯ ಪಟ್ಟಿ ಹನುಮಂತನ ಬಾಲದಂತೆ ಉದ್ದವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇವೆಲ್ಲಾ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ದೃಢಪಟ್ಟ ಸತ್ಯ ಎನ್ನುವುದು ಈ ಪಟ್ಟಿಯ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಅಮೆರಿಕದ ಚಿಕಾಗೋದಲ್ಲಿನ ಇಲ್ಲಿನೋಯಿಸ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ NAPRA LERT ಅನ್ನುವ ಬೃಹತ್ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಒಂದಿದೆ. ಇದರೊಳಗೆ ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಇರುವ 1,02,000 ಸಸ್ಯಗಳ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರವಿದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಆಹಾರದ ಮೂಲಕ ಸೇವಿಸಲರ್ಹ ಸಸ್ಯಜನ್ಯ ವಸ್ತುಗಳದ್ದೇ ಸಿಂಹಪಾಲು ಅನ್ನುವುದು ಗಮನಾರ್ಹ.

ಇಂದು ಆಹಾರವೆಂಬ ಔಷಧಶಾಸ್ತ್ರವು, ಸಿದ್ಧೌಷಧ ಶಾಸ್ತ್ರದಂತೆ ಸಂಕೀರ್ಣವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು



ಅದರಂತೆಯೇ ಬದುಕುಳಿಯಬಲ್ಲುದು. ನಾವು ಕೋಸುಗಡ್ಡೆಯ ಮೂಲಕ ಪಡೆಯುವ ಲಾಭವನ್ನು ಯಾವುದೇ 'ಕೋಸುಗಡ್ಡೆ ಮಾತ್ರೆಗೆ' ಈವರೆಗೆ ನೀಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಲ್ಲ. ಬಹುಶಃ ಅದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದೂ ಇಲ್ಲವೇನೋ? ಕೇವಲ ಒಂದು ವಿಧದ ಆಹಾರವೂ ಕೂಡ ಸಾವಿರಗಟ್ಟಲೆ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಅದರ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕಣವೂ ಸಹ ಔಷಧೀಯ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ ಅನ್ನುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ ವಿಷಯವೇ?

ಅಂದು ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರು ಕಾಯಿಲೆ ಬಂದಾಗ ನಮಗೆ ಕಷಾಯ ಕುಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಇಂದಿನ ವೈದ್ಯರು ರಾಸಾಯನಿಕ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಕುಡಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಮುಂದೆ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಕಷಾಯ ಕುಡಿಯುವಂತೆ ನಮಗೆ ಹೇಳಬಹುದು. ವೈದ್ಯರೂ ಇದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಬಹುಶಃ ಆಗೆಲ್ಲಾ ಕಷಾಯಗಳಿಗೂ ಪೇಟೆಂಟ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗಬಹುದೇನೋ.

ಅದೇನೇ ಇರಲಿ, ಪ್ರಸ್ತುತ ಆಹಾರದಲ್ಲಿನ ಔಷಧೀಯ ಮಹತ್ವಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಶಕ್ತಿಶಾಲಿಯಾದ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳೂ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ರೋಗಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಂತೆ ಆಹಾರದ ಪ್ರಭಾವವು ಇರುವುದು ಸರ್ವಸಿದ್ಧ, ಸರ್ವಸಮ್ಮತ ವಿಚಾರವಾಗಿ ಹೊರಹೊಮ್ಮುತ್ತದೆ. ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು, ಬೆಳವಣಿಗೆಗಳು ಅಂದು ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರು ಬಳಸಿದ್ದ ಆಹಾರಪಥ್ಯವೆಂಬ ಔಷಧಕ್ರಮಗಳನ್ನು, ಇದೀಗ ಇಂದಿನ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಮುಖ್ಯ ವಾಹಿನಿಗೆ ತರುವ ಕೆಲಸವನ್ನಷ್ಟೇ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಆ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳನ್ನು, ಆಹಾರ ಪಥ್ಯಗಳನ್ನು ಅಂದಿನಿಂದಲೂ ನಂಬಿಕೊಂಡು ಬಂದ ಪೀಳಿಗೆಯವರು ಇಂದಿಗೂ ಬಾಳಿ ಬದುಕುತ್ತಿದ್ದಾರೆ, ಮುಂದೆಯೂ ಇರುತ್ತಾರೆ. ■

ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿನ ಅಸಮರ್ಪಕ ಆಹಾರ ಸೇವನಾ ಅಭ್ಯಾಸ ಮುಂದೆ ತೀವ್ರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಹೀಗಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ಈಗಿನಿಂದಲೇ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ರೂಢಿಸಿ....



ಗಮನಿಸಿದ್ದೀರಾ ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ?

ಪ್ರಾಯಶಃ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪೋಷಕರಿಗೆ ಈ ಕಟು ಸತ್ಯದ ಅರಿವಿರಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಹದಿಹರೆಯಕ್ಕೆ ಕಾಲಿಡುವವರಲ್ಲಿ ಅಸಮತೋಲನ ಹಾಗೂ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿವೆ. ಐದರಿಂದ ಹತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ನಡುವಿನ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಶೇ. 25ರಿಂದ 30ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಳ ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಸ್ಥೆಗಳೇ ವರದಿ ಮಾಡಿವೆ. ಹನ್ನೊಂದರಿಂದ ಇಪ್ಪತ್ತೊಂದು ವಯೋಮಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವವರಲ್ಲಿ ಬುಲಿಮಿಯಾ (ಕೂಳುಕಾಮಾಲೆ, ತೀವ್ರಹಸಿವು) ಶೇ. 60ರಷ್ಟು ಹಾಗೂ ಅನೋರೆಕ್ಸಿಯಾ (ಆಹಾರ ಮಾಂದ್ಯ, ಹಸಿವಿಲ್ಲದಿರುವಿಕೆ) ಶೇ. 50ರಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವುದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ.

ಒಂದು ವೇಳೆ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿಯೇ ಅಸಮರ್ಪಕ ಆಹಾರ ಸೇವನಾ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಕೊನೆಗೊಳಿಸದಿದ್ದರೆ ಮುಂದೆ ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಅದು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿ ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಕರಿದ ತಿಂಡಿಗಳು, ಚಿಪ್ಸ್, ಪಿಜ್ಜಾ, ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳು ಮೊದಲಾದ ಜಂಕ್ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳು ಆಗಾಗ ಬಯಸಿ ತಿನ್ನುವುದು ತಪ್ಪಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅವನ್ನೇ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯದ ಆಹಾರವನ್ನಾಗಿಸಿಕೊಂಡು ಬಿಟ್ಟರೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತದೆ.

ಮಗುವಿನ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಅಭ್ಯಾಸದೆಡೆಗೆ ಗಮನ ಹರಿಸುವಾಗ ಅದಕ್ಕೆ ಆಗುವ ಹಸಿವು. ತಿನ್ನಲು ಬಯಸುವ ಆಹಾರ ವಿಧಗಳು ಮೊದಲಾದವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಗಮನಿಸದೇ ಪೋಷಕರು ಆ ಮಗುವು ಉದ್ವೇಗ, ನಿರಂತರ ಕಿರಿಕಿರಿ, ಸಿಟ್ಟು, ಸಣ್ಣಮಾತಿಗೂ ಮುನಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ ಮೊದಲಾದ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದಲೂ ಬಳಲುತ್ತಿದೆಯೇನೋ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಕೆಲವು ಸಲಹೆಗಳು:

● ಮಗು ಜನಿಸಿದ ಮೊದಲ ದಿನದಿಂದಲೇ ತಾಯಿ ಮಗುವಿನ ನಡುವೆ ವಿಶೇಷ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಬಂಧವೊಂದು ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿಗೆ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡುವಾಗ ತಾಯಿ ಯಾವ ರೀತಿ ಬಂಧವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೋ ಅದು ಭವಿಷ್ಯದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಆಹಾರ ಸೇವನಾ ಅಭ್ಯಾಸದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿನ ಚಲನೆಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಸೇವನಾ ವಿನ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಪೋಷಕರು ಹೇಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತಾರೋ ಅದು ಕೂಡ ಅಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯ.

ಮಗು ತನ್ನ ಸುತ್ತಲಿನ ಪರಿಸರವನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಗಮನಿಸಿ ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಪೋಷಕರೇ ಅದಕ್ಕೆ ಅತಿಮುಖ್ಯ ಮಾದರಿಗಳಾಗುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಪೋಷಕರ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಆಹಾರ ಸೇವನಾ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಗುವಿಗೂ ದಾರಿದೀಪವಾಗುತ್ತದೆ.

● ತನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ತಾನು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಭಾವನೆ ಹೊಂದುವಂತೆ ಮಗುವನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸಿ. ಹೀಗಾಗಿ ಪೋಷಕರ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಆಹಾರ ಸೇವನಾ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಗುವಿಗೂ ದಾರಿದೀಪವಾಗುತ್ತದೆ.

● ತನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ತಾನು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಭಾವನೆ ಹೊಂದುವಂತೆ ಮಗುವನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸಿ. ಆ ಬಗೆಯ ಸದೃಢತೆ ಅವನಲ್ಲಿ ಮೂಡಿತೆಂದರೆ ನಂತರ ತನ್ನ ಸಹಪಾಠಿಗಳ, ಗೆಳೆಯರ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಪಕ್ಕಾಗಲಾರ.

● ಆಹಾರ ಹೇಗೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ ಎಂಬುದೂ ಮಗುವಿನ ಪಾಲಿಗೆ ಅಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯ. ಹೀಗಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಮಗು ಯಾವುದಾದರೂ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ತರಕಾರಿಯನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡದಿದ್ದರೆ ಅದರಿಂದ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿ ಕಾಣುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿ, ಮುಂದೆ ಅವನು ಆ ತರಕಾರಿಯೊಂದಿಗೆ ಗೆಳೆತನವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

● ಆಹಾರ ಸೇವನಾ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಜಟಾಪಟಿಗೆ ಇಳಿಯಬೇಡಿ.

● ಮಗುವಿನ ಚಿಕ್ಕಪುಟ್ಟ ಸಾಧನೆಗಳಿಗೆ ಚಾಕೋಲೇಟನ್ನು ಪುರಸ್ಕಾರವೇನೋ ಎಂಬಂತೆ ಕೊಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಅಂಶ ಸುಮ್ಮನೆ ಅನಗತ್ಯವಾಗಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸೇರ್ಪಡೆ ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆ ಪುರಸ್ಕಾರ ಕೊಡಬೇಕೆಂದಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ಸಮಯವನ್ನು ಕೊಡಿ. ಮೈದಾನಕ್ಕೆ ಕರೆದೊಯ್ದು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಆಟವಾಡಿ.

ಏನು ಅಡುಗೆ ತಯಾರಿಸುವುದು ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸುವಾಗ, ಅಡುಗೆ ಸಾಮಾನುಗಳನ್ನು ಖರೀದಿಸುವಾಗ ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ನಿಮ್ಮ ಮಗು ನಿಮ್ಮ ಜೊತೆಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಬರುವ ರೋಗಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಿ

ಬೇಸಿಗೆಯ ಬಿಸಿಲಿನಿಂದ ಬಳಲಿದ ನಮಗೆ ಮಳೆಯ ಆಗಮನದಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಮುದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಧೂಳು, ಕಸಗಳಿಂದ ತುಂಬಿರುವ ರಸ್ತೆಗಳು ಮಳೆಯಿಂದ ಶುಭ್ರವಾಗುತ್ತವೆಯಾದರೂ ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತವಾಗಿರುವ ಮೋರಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಸತುಂಬಿಕೊಂಡು ಮಳೆನೀರು ಹರಿಯುವುದರಿಂದ ರಸ್ತೆಗಳು ಚಿಕ್ಕ ಕೆರೆಗಳಂತಾಗಿ ಮಾರ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಗಲೀಜು ನೀರು, ಮಳೆನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆತು ರೋಗಗಳಿಗೆ ಎಡೆಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ನಮಗೆ ಬೇಸಿಗೆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಇರುವಷ್ಟು ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಮೇಲಾಗಿ ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಮೂಲಕವೇ ಅನೇಕ ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ರೋಗಗಳು ಕಾಡುತ್ತವೆ. ಅತಿಸಾರ, ಕಾಲರಾ, ಮಲೇರಿಯಾ, ಕೆಮ್ಮು ನೆಗಡಿಗಳು ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯ. ಆದಕಾರಣ ನಾವು ಅದಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯ ಮುಂಜಾಗ್ರತಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಸೊಳ್ಳೆ ಕಡಿತದಿಂದ ಮೆದುಳುಬಾವು, ಚಳಿಜ್ವರ, ಡೆಂಗ್ಯೂ, ಚಿಕನ್‌ಗುನ್ಯ ಅತಿಸಾರದಂತಹ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಸೊಳ್ಳೆ ಬಾರದಂತೆ ತಡೆಯಲು ಮನೆ ಒಳಗೆ ಮತ್ತು ಹೊರಗೆ ಪರಿಸರವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಿಂತ ನೀರನ್ನು ಗುಡಿಸುವುದು, ಸೊಳ್ಳೆ ಪರದೆಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು, ಮಸ್ಕಿಟೋ ಕಾಯಿಲ್‌ಗಳನ್ನು, ರಿಪೆಲ್ಲಂಟ್ಸ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು, ಕಾಯಿಸಿ ಆರಿದ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು ಮುಂತಾದ ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಗಲೀಜು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವುದರಿಂದ ಕಾಲಿಗೆ ತಾಕಿ ಹಲವಾರು ಚರ್ಮರೋಗಗಳಿಗೆ ಎಡೆಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಕಾಲಿನ ಬೆರಳು, ಉಗುರುಗಳಿಗೆ ಫಂಗಲ್ ಇನ್‌ಫೆಕ್ಷನ್ ಬರುತ್ತದೆ. ಮಧುಮೇಹ ಇರುವವರು ತಮ್ಮ ಪಾದಗಳನ್ನು ಎಚ್ಚರವಹಿಸಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇಂತಹ ನೀರನ್ನು ತುಳಿದರೆ ಪಾದಗಳ ಮೂಲಕವೇ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ದೇಹಕ್ಕೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಮಧುಮೇಹಿಗಳು ತಮ್ಮ ಪಾದವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ, ಒಣಗಿದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತಿ ಅವಶ್ಯಕ. ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಒಣಗಿದ ಬೇವಿನ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಕೆಂಡದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಅದರ ಹೊಗೆಯನ್ನು ರೈನ್‌ಕೋಟ್‌ಗಳಿಗೆ ಹಿಡಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು ಎಂದು ಆಯುರ್ವೇದ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳು ನಶಿಸುತ್ತವೆ. ಅಸ್ತಮಾ ಇರುವವರಿಗೆ ಕಿರಿಕಿರಿ ಆಗದಂತೆ ಆವರಣದಲ್ಲಿರುವ ಕಸವನ್ನು ಹೊರಗೆ ಎಸೆಯಬೇಕು. ಕೆಲವೊಂದು ರೀತಿಯ ಪರಾಗ ಧೂಳಿನಿಂದ ಕೂಡ ಅಸ್ತಮಾ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಅಲರ್ಜಿಯಾಗಿ ಕೆಮ್ಮು ಉಸಿರುಕಟ್ಟುವಿಕೆ ತೊಂದರೆ ಎದುರಾಗುತ್ತದೆ.



ಬೇಸಿಗೆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ತೇವ ಸೆಕೆರೂಪದಲ್ಲಿ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವುದರಿಂದ ಮನುಷ್ಯನ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ವಾತ, ಪಿತ್ತ, ಕಫ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅವು ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ತಮ್ಮ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಕೆಳಗೆ ಸೂಚಿಸಿರುವ ಆಹಾರ ನಿಯಮ ಪಾಲಿಸಿದರೆ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವಕಾಶ ಇರುತ್ತದೆ.

- ಹಳೆ ಅಕ್ಕಿ, ಬಾರ್ಲಿ, ಗೋಧಿಯಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವಂತಹ ಆಹಾರವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಬಳಸಬೇಕು.
- ತರಕಾರಿಗಳಿಂದ ಮಾಡಿದ ಸೂಪ್ ಬಳಸಬೇಕು. ಅವು ಹುಳಿಯಾಗಿರಬೇಕು.
- ಕಾಯಿಸಿ ಆರಿಸಿದ ನೀರಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.
- ಪ್ರತಿದಿನದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಶುಂಠಿ, ಹೆಸರುಬೇಳೆ ಬಳಸಬೇಕು.
- ಊಟ ಬಿಸಿಯಾಗಿರಬೇಕು.
- ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡಬಾರದು.
- ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಆಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು.
- ಮನೆ ಆವರಣದಲ್ಲಿ ನೀರು ನಿಲ್ಲಬಾರದು. ಪರಿಶುಭ್ರ ಪರಿಸರ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಕಲುಷಿತ ವಾತಾವರಣ ರೋಗ ತಂದೊಡ್ಡುತ್ತದೆ.
- ದೇಹವನ್ನು ಬೆಚ್ಚಗೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ದೇಹ ತಂಪಾಗಿದ್ದರೆ ವೈರಸ್ ಪ್ರವೇಶಕ್ಕೆ ಸೋಪಾನ ವಿದ್ದಂತೆ.
- ಪಾದಗಳನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಶುಷ್ಕವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದ ನಂತರವೇ ಬಳಸಬೇಕು.
- ನೀರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ದೇಹ ಡೀಹೈಡ್ರೇಟ್ ಆಗಬಾರದು.
- ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಗಲೀಜುನೀರು ನಿಂತಕಡೆ ಆಡಲು ಬಿಡಬಾರದು.

ಮಳೆಗಾಲದ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಆಯುರ್ವೇದದ ಗೃಹವೈದ್ಯ

ಪ್ರತಿದಿನ ಪಾದಗಳಿಗೆ, ಮೈಗೆ ಹರಳೆಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಅರಶಿನ, ಬೇವಿನ ಎಲೆ, ಎಳ್ಳು ಬೆರೆಸಿ ಅರೆದು ಆ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಕಾಲಬೆರಳಿಗೆ, ಬೆರಳ ನಡುವೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಫಂಗಸ್ ಇನ್‌ಫೆಕ್ಷನ್ ಆಗುವುದನ್ನು ಇದು ತಡೆಯುತ್ತದೆ.

ನೆಗಡಿ ಆದಾಗ ತಾಜಾ ಮೂಲಂಗಿ ರಸ ಕುಡಿದರೆ ಬಹಳ ಉತ್ತಮ.

ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಅಜೀರ್ಣ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಕೆಲವು ಕ್ರಮಗಳು

ಅರ್ಧ ಕಪ್ ಅಕ್ಕಿ, ಮೆಣಸು, ಸ್ವಲ್ಪ ಅರೆದ ಶುಂಠಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು, ನಾಲ್ಕು ಕಪ್ ನೀರು ಬೆರೆಸಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮೊದಲು ಅಕ್ಕಿ ತೊಳೆದು ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ನೀರು ಹಾಕಿ ಶುಂಠಿ, ಮೆಣಸು ಪುಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಬೇಕು. ಬೆಂದ ಮೇಲೆ ಅದಕ್ಕೆ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಬಿಸಿಬಿಸಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಇದು ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಹಗುರ, ಹೊಟ್ಟೆ ನುಲಿ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ ಈ ಮೇಲಿನ ಕ್ರಮ ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. ಆದರೆ ಮೆಣಸಿನ ಬದಲಿಗೆ ನಿಂಬೆರಸ ಬೆರೆಸಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ತೇವಾಂಶ ಬರುತ್ತದೆ.

ಅತಿಯಾದ ಎಣ್ಣೆ ಪದಾರ್ಥ ಸೇವನೆ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ ಅನ್ನ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದು ತಣ್ಣಗಾದ ನಂತರ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ತಿನ್ನಬೇಕು. ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಇವುಗಳ ಬಳಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಉಪಯುಕ್ತ.

ಮಾನಸಿಕ ತಜ್ಞರ ಒರೆಗಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ

ಪ್ರೀತಿ ಪ್ರೇಮ



ಯೌವನದ ಹೊಸ್ತಿಲಲ್ಲಿರುವ ಯುವಕಯುವತಿಯರು ತಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿಯ ಜೀವನ ಸಂಗಾತಿಗಳ ಆಯ್ಕೆಯಲ್ಲಿ ಆತಂಕಪಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಅಮೆರಿಕ ವಿಜ್ಞಾನಿ ಡಾ.ಟಾಮ್ ಅವರು ಪ್ರೀತಿಯ ಅಮೂಲ್ಯವಾದ ಅಳತೆಗೋಲನ್ನು 18 ವರ್ಷಗಳ ಸುದೀರ್ಘ ಪರಿಶ್ರಮದ ನಂತರ ಕಂಡುಹಿಡಿದಿದ್ದಾರೆ. ಇದರ ಸಲುವಾಗಿ 2 ಸಾವಿರ ಪ್ರೇಮಿಗಳ (ವಿವಾಹಿತರು ಮತ್ತು ಅವಿವಾಹಿತರು) ಬಳಿ ಅವರ ಪ್ರೀತಿಯ ಆರಂಭ, ಆಸೆಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳು, ವಿಚಾರಗಳು ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ವಿಚಾರ ಮಾಡಿ ತಮ್ಮ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಕೇಂದ್ರ ಬಿಂದುವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡರು.

ಡಾ.ಎಲ್ಬರ್ ಅವರ ಸಂಶೋಧನೆ ಅನ್ವಯ, ಪ್ರೀತಿ ಒಂದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಯುವಕ ಅಥವಾ ಯುವತಿ ತಮಗೆ ಪ್ರೀತಿ ಪಾತ್ರರಾದ ಸಂಬಂಧಿಗಳ ಗುಣವುಳ್ಳ ಪ್ರೇಮಿಗಳನ್ನು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಇಚ್ಛೆ 8 ರಿಂದ 10 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅಂಕುರಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬಾಲಕರು ತಮ್ಮ ಯಾವುದಾದರೂ ಸಂಬಂಧಿಗಳಿಂದ (ಅಪ್ಪ, ಅಮ್ಮನಿಂದ ಹಿಡಿದು ಯಾವುದಾದರೂ ಸಂಬಂಧಿಗಳು ಅಥವಾ ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದವರು) ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಭಾವಿಗಳಾಗಿದ್ದರೆ, ಅದೇ ರೀತಿಯ ಗುಣದೋಷಗಳುಳ್ಳ ಜೀವನ ಸಂಗಾತಿ ಅಥವಾ ಸ್ನೇಹಿತರನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಹಂಬಲ ಚಿಗುರುತ್ತದೆ.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಮಗುವಿನ ಅಮ್ಮ ಬಹಳ ಸುಂದರವಾಗಿದ್ದರೆ, ತೆಳುವಾದ ಮೈಕಟ್ಟು ಮತ್ತು ಉದ್ದ ಕೂದಲುಗಳು. ಇವೆಲ್ಲದರ ಜೊತೆ ಅವರ ಮೇಲೆ ಪ್ರೀತಿ ತೋರಿಸಿದರೆ ಆ ಮಕ್ಕಳು ದೊಡ್ಡವರಾದ ಮೇಲೆ ತಮ್ಮ ಪ್ರೇಮಿ ಅಥವಾ ಪತ್ನಿಯರಲ್ಲೂ ಅದೇ ರೀತಿಯ ಗುಣಗಳ ಹುಡುಕಾಟ ನಡೆಸುತ್ತಾರೆ.

ಡಾ.ಎಲ್ಬರ್ ಅಭಿಪ್ರಾಯದಲ್ಲಿ, ಪ್ರತಿ ಮನುಷ್ಯನ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿಯೇ ಒಂದು ಲವ್ ಮ್ಯಾಪ್ ಮೂಡುತ್ತದೆ, ಅದು ಕ್ರಮೇಣ ವಿಕಾಸಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಪ್ರಿಯ ಮತ್ತು ಅಪ್ರಿಯ ವರ್ಗಗಳನ್ನು ತಯಾರು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಲವ್ ಮ್ಯಾಪ್‌ನೊಳಗಿನ ಇಚ್ಛೆ ಅನುಸಾರ ದೈಹಿಕ ರಚನೆ, ಕಣ್ಣು, ಮೂಗು, ಕೂದಲು, ತುಟಿ ಹಾಗೂ ದೇಹದ ಪರಿಮಳದ 'ವರೆಗೂ ವಿಸ್ತರಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬೇಕುಬೇಡಗಳ ಸಮರ್ಪಣೆ ಹಾಗೂ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರಭಾವಗೊಳಿಸುವ ಅಂಶಗಳು ಅಚ್ಚಳಿಯದೆ ಉಳಿದಿರುತ್ತವೆ.

ಯೌವನದ ದಿನಗಳ ಯಾವುದಾದರೂ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುವ ಆಕೃತಿ ಹಠಾತ್ತನೆ ಎದುರಾದರೆ, ಆಗ ಅವರಿಂದ ಆಕರ್ಷಿತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಈ ಅಭಿರುಚಿ ಸಂಶೋಧನೆ ಕುರಿತು ಡಾ.ಎಲ್ಬರ್ 'ರಿಸರ್ಚ್ ಆಫ್ ಲವ್'ಎಂಬ ಪುಸ್ತಕ ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ, ಮಕ್ಕಳು ಬೆಳೆದ ಮೇಲೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಅವರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ, ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುವ ಚಿತ್ರಣಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಬೇರೆ ಯಾರಾದರೂ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದರೆ ಅವರ ಸಂಬಂಧ ಸಫಲವಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಮಗುವಿನ ಅಮ್ಮ ಬಹಳ ಸುಂದರವಾಗಿದ್ದರೆ, ತೆಳುವಾದ ಮೈಕಟ್ಟು ಮತ್ತು ಉದ್ದ ಕೂದಲುಗಳು. ಇವೆಲ್ಲದರ ಜೊತೆ ಅವರ ಮೇಲೆ ಪ್ರೀತಿ ತೋರಿಸಿದರೆ ಆ ಮಕ್ಕಳು ದೊಡ್ಡವರಾದ ಮೇಲೆ ತಮ್ಮ ಪ್ರೇಮಿ ಅಥವಾ ಪತ್ನಿಯರಲ್ಲೂ ಅದೇ ರೀತಿಯ ಗುಣಗಳ ಹುಡುಕಾಟ ನಡೆಸುತ್ತಾರೆ.

ಇದರ ಅರ್ಥವೇನೆಂದರೆ, ಯಾವುದಾದರೂ ಹುಡುಗಿ ತನ್ನ ತಂದೆಯಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತಳಾಗಿದ್ದರೆ ಅದೇ ರೀತಿಯ ಆಕೃತಿ ಅವಳ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಯೌವನಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಅವರ ಇಚ್ಛೆಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಬಲವಂತವಾಗಿ ಜೀವನ ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ಕಟ್ಟಿದರೆ ಅಥವಾ ಅಂತಹ ಜೀವನ ಸಂಗಾತಿ ಅವಳ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದರೆ ಸಂಬಂಧ ವಿಚ್ಛೇದನದವರೆಗೂ ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಣತ್ಯಾಗದವರೆಗೂ ತಲುಪುತ್ತದೆ.

ಡಾ.ಎಲ್ಬರ್ ಪುಸ್ತಕದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ, ಒಂದು ವೇಳೆ ನಿಮಗೆ ನಿಮ್ಮಿಚ್ಛೆಯಂತೆ ಪ್ರೀತಿ ಮಾಡುವವರು ಬೇಕಾಗಿದ್ದರೆ ಅವರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ, ದೈಹಿಕ ರಚನೆ ಹಾಗೂ ಅವರ ವಿಚಾರಗಳ ಮೇಲೆ ನಿಗಾ ಇಡಿ, ನಂತರ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಆಲೋಚಿಸಿ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುವ ಆಕೃತಿಯೊಂದಿಗೆ ಹೋಲಿಕೆ ಮಾಡಿ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಇಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಸಾಮ್ಯತೆ ಇದ್ದರೆ, ಆದರೂ ತಕ್ಷಣ ನಿರ್ಧಾರ ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಡಿ.

ಈಗ ನಿಮ್ಮ ತಿಳುವಳಿಕೆಯ ಆಕೃತಿ ಸ್ವಭಾವ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಪರಿಮಳ ಎರಡನ್ನೂ ನೋಡಿ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಇದರಲ್ಲೂ ಇಬ್ಬರ ನಡುವೆ ಹೋಲಿಕೆ ಇದ್ದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿ ಎದುರಿಗಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯಿರಿ. ಹೆಚ್ಚು ವಿಳಂಬ ಮಾಡದೆ ಮುನ್ನಡೆಯಿರಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಕನಸಿನ ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ಆಲಂಗಿಸಿ. ■

ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯನ್ನು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕವೆಂದು ಗುರುತಿಸಿ ಪ್ರತಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೂ ತಂದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಪಾಯಗಳಿಂದ ಆಗಬಹುದಾದ ನಷ್ಟವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ಮನೆಗೊಂದು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ

ನಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ, ನಮಗೋ ಅಥವಾ ಮಕ್ಕಳಿಗೋ ಕೆಲವು ಬಾರಿ ಸಂಭವಿಸುವ ಅಪಾಯಗಳು ನಮ್ಮೆಲ್ಲರನ್ನು ನಿಸ್ಸಹಾಯಕರಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಪಾಯ ಅದು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿರಲಿ ದೊಡ್ಡದಾಗಿರಲಿ ವಾಸಿಯಾಗಲು ಹೆಚ್ಚು ದಿನ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅಡುಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತರಕಾರಿ ಹೆಚ್ಚುವಾಗಲೋ, ಓಡುವ ಮಕ್ಕಳು ಬಿದ್ದು ರಕ್ತ ಸುರಿದಾಗಲೋ, ಶೇವಿಂಗ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಬ್ಲೇಡ್ ತಗುಲಿಸಿಕೊಂಡಾಗಲೋ, ಹುಡುಗರು ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಆಡುವಾಗ ಚೆಂಡು ತಗುಲಿ ರಕ್ತ ಸುರಿದು ಹೋಗುವಾಗಲೋ ಹಾಗೂ ತಿಳಿಯದೆ ಮಕ್ಕಳು ಚಾಕು ಅಥವಾ ಬ್ಲೇಡಿನಿಂದ ಕೊಯ್ದುಕೊಂಡಾಗಲೋ ಸುಮ್ಮನಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ತಕ್ಷಣವೇ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಓಡುತ್ತೇವೆ. ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸೇರುವ ವೇಳೆಗೆ ಬಹಳ ರಕ್ತ ಸುರಿದುಹೋಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನಾವು ಸ್ವಲ್ಪ ಬುದ್ಧಿ, ಹಣ ವೆಚ್ಚಮಾಡಿ ನಮ್ಮ ತಕ್ಷಣದ ಅಗತ್ಯ ಪೂರೈಸುವ 'ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ' ತೆಗೆದಿರಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಆಪತ್ತಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಸುಲಭವಾಗಿ ಹೊರಬರಬಹುದು.

'ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ' ಎಂದರೆ ಮೊದಲು ನಮಗೆ ಜ್ಞಾಪಕಕ್ಕೆ ಬರುವುದು ಕೆ.ಎಸ್.ಆರ್.ಟಿ.ಸಿ. ಬಸ್ಸುಗಳಲ್ಲಿ ಚಾಲಕನ ಹಿಂದೆ ಇರುವ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಬಸ್ಸುಗಳವರು ಅದನ್ನು ಮರೆತು ಊಟದ ಡಬ್ಬಿಗಳು (ಚಾಲಕ ಹಾಗೂ ನಿರ್ವಾಹಕರು) ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಸ್ಥಳವಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯನ್ನೇ ತೆಗೆದುಹಾಕಿ ಆ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಜಾಹೀರಾತನ್ನು ಹಾಕಿರುವುದೂ ಉಂಟು. ಆದರೆ ಅಪಘಾತಗಳು ಸಂಭವಿಸಿದಾಗ ಇದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ ಎಂದು ಸರ್ಕಾರ ಗುರುತಿಸಿ ಪ್ರತಿ ಬಸ್‌ಗಳಲ್ಲೂ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯನ್ನು ಇಡುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸಾಪೆಟ್ಟಿಗೆಯನ್ನು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕವೆಂದು ಗುರುತಿಸಿ ಪ್ರತಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೂ ತಂದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಪಾಯಗಳಿಂದ ಆಗಬಹುದಾದ ನಷ್ಟವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಒಂದು ದಿನದ ಷಾಪಿಂಗ್‌ನ ಹಣದಿಂದ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇಲ್ಲವೇ ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕವೂ ಇದಕ್ಕೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶವೆಂದರೆ ಇದನ್ನು ಮಕ್ಕಳ ಕೈಗೆ ಸಿಗುವಂತೆ ಇಡಬಾರದು. ಹಾಗೆಯೇ ದೊಡ್ಡಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಯಾವುದಕ್ಕೆ, ಯಾವಾಗ, ಹೇಗೆ ಬಳಸಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ಪೂರ್ತಿ ಅರ್ಥವಾಗುವ ಹಾಗೆ ತಿಳಿಸಬೇಕು.

ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗೆ ಏನು ಅಗತ್ಯ?

1. ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಬಾಕ್ಸ್, ಸ್ಕೂಲ್ ಬಾಕ್ಸ್, ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್, ಲೋಹದ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ ಇಲ್ಲವೇ ನಿಮ್ಮ ಷೆಲ್ಫ್ ಆಗಲಿ, ಡ್ರಾಯರ್‌ನಲ್ಲಾಗಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗೆ ಮೀಸಲಿಡಿ.

2. **ಬ್ಯಾಂಡೇಜ್ ಮತ್ತು ಪ್ಲಾಸ್ಟರ್ :** ತಗುಲಿದ ಗಾಯಗಳಿಗೆ ಅಂಟಿಸಲು ಬ್ಯಾಂಡೇಜ್ ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ.

3. **ಕಾಟನ್ ಕ್ಲಾತ್ (ಹತ್ತಿ ಬಟ್ಟೆ) :** ಬಿಳಿಯ ಹತ್ತಿ ಬಟ್ಟೆ. ಇದು ತಗುಲಿದ ಗಾಯಕ್ಕೆ ಕಟ್ಟಲು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

4. **ಹತ್ತಿ :** ಗಾಯದ ಮೇಲೆ ಮುಚ್ಚಲು ಮತ್ತು ಗಾಯವಾದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಸ್ಪಿರಿಟ್ ಅಥವಾ ಔಷಧಿಯಿಂದಾಗಲಿ ಒರೆಸಲು ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

5. **ಹೈಡ್ರೋಜನ್ ಪೆರಾಕ್ಸೈಡ್ :** ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯವಾದುದು. ಇದನ್ನು ತಗುಲಿದ ಗಾಯಗಳಿಗೆ, ಹುಣ್ಣು, ಪೆಟ್ಟು, ಹುಳು ಕಡಿದ ಜಾಗ, ಕುಟುಕಿದ ಜಾಗ ಮೊದಲಾದವುಗಳ ಮೇಲೆ ಹೈಡ್ರೋಜನ್ ಪೆರಾಕ್ಸೈಡ್ ಮಿಶ್ರಣ ಹಾಕಿದಾಗ ಇದು ಆಕ್ಸಿಜನ್ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಿ ಬುಸ್ ಎಂದು ಉಕ್ಕುತ್ತದೆ. ಇದು ಆರಂಭದ ಹಂತದಲ್ಲಿರುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳನ್ನು ಹೊರಗಿನ ಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ಸಾಯಿಸುತ್ತದೆ.

6. **ಡೆಟಾಲ್ ಇಲ್ಲವೇ ಸೆವ್‌ಲಾನ್ ಬಾಟಲ್ :** ಹೈಡ್ರೋಜನ್ ಪೆರಾಕ್ಸೈಡ್ ಶುಭ್ರಗೊಳಿಸಿದ ಗಾಯವನ್ನು ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದು ನಂತರ ಡೆಟಾಲ್ ಅಥವಾ ಸೆವ್‌ಲಾನ್ ಹತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿಕೊಂಡು ಗಾಯಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಿದರೆ ಸೆಪ್ಟಿಕ್ ಆಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು.

7. **ವೈಟ್ ಪೆಟ್ರೋಲ್ ಜೆಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ವ್ಯಾಸ್‌ಲಿನ್:** ಪೆಟ್ಟಾಗಿರುವ ಜಾಗ, ಗಾಯದ ಸುತ್ತಲೂ ಇದನ್ನು ಇಡುವುದರಿಂದ ಅಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಿಗಳನ್ನು ಬಿಡದೆ ಗಾಯ ಬೇಗ ವಾಸಿಯಾಗಲು ಸಹಾಯಕ.

8. **ಆ್ಯಂಟಿ ಬಯೋಟಿಕ್ ಆಯಿಂಟ್‌ಮೆಂಟ್ :** ಸಾಫ್ರೊಮೈಸಿನ್ ಮತ್ತು ಎಮ್ ಅಂಡ್ ಬಿ ಆ್ಯಂಟಿಸೆಪ್ಟಿಕ್ ಕ್ರೀಮ್ ಗಾಯಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಇನ್‌ಫೆಕ್ಷನ್ (ಸೋಂಕು) ಆಗದೆ ತಡೆಯುತ್ತದೆ.

9. **ಬ್ಯಾಂಡ್ ಏಯ್ಡ್ :** ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಬ್ಯಾಂಡ್ ಏಯ್ಡ್‌ಗಳು ತಗುಲಿದ ಗಾಯಗಳನ್ನು ವಾಸಿಮಾಡಲು ಸಹಾಯಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಪ್ರಸ್ತುತ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ವಾಟರ್ ಪ್ರೂಫ್ ಬ್ಯಾಂಡ್ ಏಯ್ಡ್‌ಗಳು ಲಭ್ಯವಿದ್ದು ಅಳತೆಗನುಸಾರ ಮೌಲ್ಯ ನಿಗದಿ ಮಾಡಿರುತ್ತಾರೆ.

10. **ಥರ್ಮಾಮೀಟರ್ :** ಒಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ಕಂಪನಿಯ ಥರ್ಮಾಮೀಟರ್ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ದೊಡ್ಡವರಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಉಷ್ಣಾಂಶ ನೋಡಲು ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ.



11. **ಪ್ಯಾರಾಸಿಟಮಾಲ್ ಮಾತ್ರೆಗಳು :** ಜ್ವರ ಬಂದವರು ಇವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಇವು ವೈದ್ಯರು ಬರೆದುಕೊಟ್ಟಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳಿತು. ಕ್ರೋಸಿನ್, ಕಾಲ್‌ಪಾಲ್, ಪೈರಿಸಿಕ್, ಪೆಫಾನಿಲ್ ಮೊದಲಾದವು ತಲೆನೋವಿನ ಜೊತೆ ಮೈಕೈನೋವುಗಳನ್ನು ಉಪಶಮನಗೊಳಿಸುವೆ.

12. **ಪೇನ್ ಕಿಲ್ಲರ್ (ನೋವು ನಿವಾರಕ) :** ಆಸ್ಪಿನ್ ಮಾತ್ರೆ, ಆಸ್ಟ್ರೋ, ಡಿಸ್ಪಿನ್, ವಿನ್‌ಸ್ಪಿನ್ ಇವು ಪೇನ್ ಕಿಲ್ಲರ್‌ಗಳು. 15 ವರ್ಷದ ಒಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಾಕಬಾರದು. ದೊಡ್ಡವರು 2ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಇವನ್ನು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಊಟದ ನಂತರವೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬರೀ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು.

ಇವೆಲ್ಲವೂ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯಲ್ಲಿರಬೇಕಾದ ಅತ್ಯಗತ್ಯ ಔಷಧಿಗಳು (ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು). ಇದರ ಜೊತೆ ಅಮೃತಾಂಜನ್, ಝುಂಡುಬಾಮ್, ವಿಕ್ಸ್ ವೇಪೊರಬ್, ಮೂವ್‌ನಂತಹ ಜನಪ್ರಿಯ ಔಷಧಿಗಳು ಕೂಡ ಸೇರಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಹಾಯಾಗಿ ಉಸಿರಾಡಿ ವಿಪತ್ತಿನ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಆಗುವ ನಷ್ಟವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

ಕಾಲುಗಳಿಗೂ ಬೈಪಾಸ್ ಸರ್ಜರಿ

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಜನರು ಹೃದಯಾಘಾತವನ್ನು (ಅಂದರೆ ಹೃದಯದತ್ತ ಹೋಗುವ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಅಡೆತಡೆ ಉಂಟಾಗುವುದು) ಅತ್ಯಂತ ಗಂಭೀರವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಇದರ ಮಾಹಿತಿ ಹಾಗೂ ಇದರ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಕುರಿತಂತೆ ಅರಿವು ಇದೆ. ರೋಗಿಗೆ ಮೃತ್ಯು ಸಹ ಬರಬಹುದು ಹಾಗೂ ಈ ಆಘಾತ ಬೇರೆ ಅಂಗದಲ್ಲೂ ಕೂಡ ಸಂಭವಿಸಬಹುದು. ದೇಹದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಗಕ್ಕೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಲು ರಕ್ತದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಅಂಗದವರೆಗೆ ರಕ್ತ ಪೂರೈಕೆ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಆಗಲಿಲ್ಲವೆಂದರೆ ಆಘಾತ ಅಥವಾ ಅಟ್ಯಾಕ್ ಆಗಿದೆ ಎಂದರ್ಥ. ಸಕಾಲಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಆಗದೇ ಇದ್ದರೆ ರಕ್ತದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಹೃದಯ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿಬಿಟ್ಟರೆ ಅದನ್ನು ಹೃದಯಾಘಾತ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಅದೇ ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ರಕ್ತ ಪೂರೈಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗದಿದ್ದರೆ, ಲೆಗ್ ಅಟ್ಯಾಕ್ ಆಗಬಹುದು. ಇದೇ ಮುಂದೆ ಗ್ಯಾಂಗ್ರಿನ್‌ಗೆ ಪರಿವರ್ತಿತಗೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆಗ ಕಾಲನ್ನೇ ಕತ್ತರಿಸಿ ತೆಗೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾಲುಗಳ ನೋವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಜನರು ಅಷ್ಟೊಂದು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದೇ ಇರುವುದರಿಂದ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಸಾವಿರಾರು ಜನರು ಅಂಗವಿಕಲರಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಲೆಗ್ ಅಟ್ಯಾಕ್ ಅಂದರೆ ಕಾಲುಗಳ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಅಡೆತಡೆ ಅಥವಾ ಬೇರೆ ಅಂಗಗಳ ರಕ್ತ ಧಮನಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಡೆತಡೆಯ ಕಾರಣದಿಂದ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೊಳಗಾಗುವ ಅಂಗ ಗ್ಯಾಂಗ್ರೀನ್‌ಗೆ ತುತ್ತಾಗುವಿಕೆಯನ್ನು ಇತ್ತೀಚಿನ ಆಧುನಿಕ ಸಂಶೋಧನಾ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ನೆರವಿನಿಂದ ಮೊದಲೇ ಗುರುತಿಸಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅಂಗವಿಕಲ ಆಗುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಹೃದಯಾಘಾತದಂತೆ ಕಾಲುಗಳ ನೋವಿಗೆ ಲೆಗ್ ಅಟ್ಯಾಕ್ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು ಮತ್ತು ಇದರ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಎಂಜಿಯೊಗ್ರಫಿಯಿಂದ ಕೈಗೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಆ್ಯಂಜಿಯೋಪ್ಲಾಸ್ಟಿ ಅಥವಾ ಬೈಪಾಸ್ ಸರ್ಜರಿ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಮೀನಖಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ತೀವ್ರ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ದೂರ ನಡೆದಾಗ ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು ಅನಿಸತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಮೊದಲು ಹೀಗಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮಾಡಿದಾಗ ಸರಿ ಎನಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಲುಗಳ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೋ ಅಡೆತಡೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿದೆ, ಅದರಿಂದಾಗಿ ರಕ್ತಪೂರೈಕೆಯಲ್ಲಿ ಅಡಚಣೆ ಆಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದರತ್ತ ಕೈ ಬೆರಳು ತೋರಿಸುತ್ತವೆ.



ನೀವು ಹೃದ್ರೋಗಿಯಾಗಿದ್ದರೆ, ನಿಮಗೆ ಬಿ.ಪಿ. ಅಥವಾ ಮಧುಮೇಹದಂತಹ ರೋಗಗಳಿದ್ದರೆ, ಬೀಡಿಸಿಗರೇಟು ಸೇದುವವರಾಗಿದ್ದರೆ, ನಿಮ್ಮ ವಯಸ್ಸು 40ಅನ್ನು ಮೀರಿದ್ದರೆ ಈ ತೆರನಾದ ಅಟ್ಯಾಕ್ ಆಗುವ ಅಪಾಯ ಇನ್ನಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಗಳು ತಮ್ಮ ರಕ್ತ ಶರ್ಕರದ ಪ್ರಮಾಣದ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಹೊಂದಿರಬೇಕು.

ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ರಕ್ತ ಪೂರೈಕೆ ಮಾಡುವ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವ ಮುಖ್ಯರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಅಡೆತಡೆ ಉಂಟಾದರೆ ಬೆನ್ನು ನೋವಿನ ತೊಂದರೆ ಸಹ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಬೆನ್ನು ನೋವನ್ನು ಸ್ಲಿಪ್ ಡಿಸ್ಕ್ ಅಥವಾ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಕೊರತೆ ಮುಂತಾದವೆಂದು ಯೋಚಿಸಿ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಇದರ ಶೇಕಡಾವಾರು ಪ್ರಮಾಣ ಸಾಕಷ್ಟುಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಇದೆ ಹಾಗೂ ಸರಿಯಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸಿಗದೇ ಇರುವುದರಿಂದ ಸಾವಿರಾರು ಜನರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಕಾಲನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿಕೊಂಡು ಅಂಗವಿಕಲರಾಗಬೇಕಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ.

ನೀವು ಏನಾದರೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ಕೈಯಲ್ಲಿ ತೀವ್ರ ನೋವು ಎನಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕೆಲಸ ನಿಲ್ಲಿಸಿಬಿಟ್ಟರೆ ನೋವು ನಿಂತುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಕೈಗಳ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಅಡೆತಡೆ ಉಂಟಾಗುವ ಸಂಕೇತಗಳಾಗಿವೆ. ಆ ಬಳಿಕ ಕೈಗಳಲ್ಲಿ ನೀಲಿ ಬಣ್ಣ ಅಥವಾ ಕಪ್ಪು ವರ್ಣ ಆವರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅಂತಿಮ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಇಡೀ ಕೈ ಕಪ್ಪಾಗಿ ಬಿಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಅದನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಬೇಕಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಈಗ ಗ್ಯಾಂಗ್ರೀನನ್ನು ಮೊದಲೇ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಬಹುದು, ಮೊದಲು ಇಂತಹ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಲಭ್ಯವಿರಲಿಲ್ಲ. ಈಗ ಡಾಪ್ಲರ್ ಪರೀಕ್ಷೆ ಆ್ಯಂಜಿಯೋಗ್ರಫಿ ವಿಧಾನದಂತಹ ಆಧುನಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆ ವಿಧಾನಗಳಿಂದ ಇದನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬಹುದಾಗಿದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ವ್ಯಕ್ತಿ ಇಡೀ ಜೀವನವನ್ನು ಅಸಹಾಯಕತೆಯಿಂದ ಕಳೆಯುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ಬೇಡ

ನೀವು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಪತ್ರಿಕೆ ಓದುವುದರಲ್ಲಿ ಮಗ್ನರಾಗಿರುವಿರಿ, ಆಗ ಒಮ್ಮೆಲೆ ಕೈಯಿಂದ ಪತ್ರಿಕೆ ಜಾರಿ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ನೀವು ವಾಹನ ಚಲಾಯಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ, ಒಮ್ಮೆಲೆ ಕೈ ಜಾರಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ನೀವು ಏನನ್ನೊ ಬರೆಯುತ್ತಿದ್ದೀರಿ, ಪೆನ್ನು ಕೈಯಿಂದ ಜಾರಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಅಪೇಕ್ಷೆಪಟ್ಟರೂ ಎತ್ತಲಾಗದಂತಹ ಸ್ಥಿತಿ ಅಥವಾ ಕೆಲವು ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ನಿಮಗೆ ಚಪ್ಪಲಿ ಧರಿಸಿಯೂ ಧರಿಸದಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತಿದೆಯೇ? ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ಬಳಿಕ ಮತ್ತೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಇದನ್ನು ಕ್ಷುಲ್ಲಕ ಎಂದು ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ಮಾಡಬೇಡಿ.

ಇದು ನಿಮ್ಮ ಮಿದುಳಿನ ತನಕ ಸ್ವಚ್ಛ ರಕ್ತ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವ ರಕ್ತನಾಳದಲ್ಲಿ ಏನೋ ಅಡೆತಡೆ ಉಂಟಾಗಿದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಮೊದಲಿನಿಂದಲೇ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಇರಿ

❖ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಅಟ್ಯಾಕ್ ಉಂಟಾಗಬಾರದೆಂದರೆ ಮೊದಲಿನಿಂದ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕು.

❖ಪ್ರತಿದಿನ ಕನಿಷ್ಠ ಅರ್ಧಗಂಟೆಯಾದರೂ ಕಾಲ್ನಡಿಗೆ ಮಾಡಿ.

❖ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡಬೇಡಿ, ಇದರಿಂದ ರಕ್ತದಟ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ಬಗೆಯ ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪು ಸೇವನೆಯಿಂದಲೂ ದೂರವಿರಿ.

❖ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಾಶಸ್ತ್ಯ ಕೊಡಿ.

❖ಹುರಿದ ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಡಿ.

❖ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಮತ್ತು ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.

❖ ಸದಾ ಒತ್ತಡ ಮುಕ್ತರಾಗಿರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.

❖ನಿಮ್ಮ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.

ಹಾವಭಾವದಿಂದ ಅರಿಯಿರಿ ವರನ ಸ್ವಭಾವ

ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಮನುಷ್ಯನ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತಿಳಿಯುವುದು ಅಸಾಧ್ಯ. ಯಾವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಹೇಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತಾನೆ ಎಂದು ಹೇಳುವುದು ಕಷ್ಟ. ಆದರೂ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೋಡಲು ಬರುವ ವರನ ಹಾವಭಾವಗಳು ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕ ಮೈಕಟ್ಟಿನ ಮೂಲಕ ಆತನ ಸ್ವಭಾವ ಕುರಿತು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಕೆಲವು ಟಿಪ್ಸ್ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.

ಯೌವನಾವಸ್ಥೆಗೆ ಕಾಲಿಡುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಯುವತಿಯರಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಕನಸಿನ ರಾಜಕುಮಾರನ ಚಿತ್ರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅದರ ಜೊತೆಗೇ ಅವರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ವರನ ಸ್ವಭಾವದ ಕುರಿತ ವಿವಿಧ ಸಂದೇಹಗಳು ಪುಟಿದೇಳುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರೀತಿಸಿ ಮದುವೆಯಾಗುವವರಾದರೆ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೆ ದೊಡ್ಡವರು ನೋಡಿ ಮಾಡುವ ಮದುವೆಯಾದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಅನಾನುಕೂಲಗಳು ಎದುರಾಗುತ್ತವೆ. ವರ ನೋಡಲು ಬಂದಾಗಲೇ ಆತನ ಸ್ವಭಾವ ಗೊತ್ತಾದರೆ ಎಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಮನುಷ್ಯನ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತಿಳಿಯುವುದು ಅಸಾಧ್ಯ. ಯಾವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಹೇಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತಾನೆ ಎಂದು ಹೇಳುವುದು ಕಷ್ಟ. ಆದರೂ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೋಡಲು ಬರುವ ವರನ ಹಾವಭಾವಗಳು ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕ ಮೈಕಟ್ಟಿನ ಮೂಲಕ ಆತನ ಸ್ವಭಾವ ಕುರಿತು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಕೆಲವು ಟಿಪ್ಸ್ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.

ಕಣ್ಣುಗಳು

ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೋಡಲು ವರ ಬಂದರೆ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಸಂಕೋಚಪಡಿ, ಆದರೆ ಒಂದು ಬಾರಿ ಆತನ ಮುಖವನ್ನು ಕಣ್ಬಿಟ್ಟು ನೋಡಿ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಅವರ ಕಣ್ಣು ಹೊಳೆಯುವ, ಕಪ್ಪಗೆ, ಸುಂದರವಾಗಿದ್ದರೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಗಂಭೀರತೆ ಕಂಡುಬಂದರೆ ಆತ ಯಾವುದೇ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಆಲೋಚಿಸಿ ನಿರ್ಣಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಸ್ವಭಾವದವನು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿವಂತನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಜೊತೆಗೇ, ಇಂತಹ ಕಣ್ಣುಗಳು ಅವರ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕೂಡ ಬಿಂಬಿಸುತ್ತವೆ.

ಒಂದು ವೇಳೆ ಹುಡುಗನ ಕಣ್ಣುಗಳು ಬೆಕ್ಕಿನ ತರಹ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಮತ್ತು ಅಲ್ಲಿಇಲ್ಲಿ ಹುಡುಕಾಡುವಂತೆ ಇದ್ದರೆ ಹುಡುಗ ಚುರುಕು ಹಾಗೂ ಸ್ವಾರ್ಥಿಯಾಗಿರುತ್ತಾನೆ.

ವ್ಯಕ್ತಿ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನೋಡುವ ರೀತಿ ಕೂಡ ಆತನ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತವೆ. ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೋಡಲು ಬಂದಿರುವ ವರ ಓರೆಗಣ್ಣಿನಿಂದ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ಮತ್ತು ಒಂದೇ ನೋಟಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮ ಮನಸೂರೆ ಮಾಡಿದರೆ ಆತನು ಸಂಕೋಚ ಸ್ವಭಾವದವನಾಗಿದ್ದರೂ, ಬಹಳ ರೋಮ್ಯಾಂಟಿಕ್ ಆಗಿರುತ್ತಾನೆ.

ಒಂದು ವೇಳೆ ಆತ ಕೋಣೆಯ ನಾಲ್ಕುಕಡೆ ನೋಡಿದರೆ ಅತ್ತಿತ್ತ ಸುತ್ತಾಡಿ ಗಮನವಿಟ್ಟು ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ಆತ ಪರೀಕ್ಷಕ ಗುಣದವನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ.

ಮಾತನಾಡುವಾಗ ಅಲ್ಲಿಇಲ್ಲಿ ನೋಡುವುದು ತನ್ನ ಮನಸಿನ ಮಾತು ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಡುವ ಸ್ಥಿತಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮನ್ನು ಆತ ದುರುಗುಟ್ಟಿಕೊಂಡು ನೋಡಿದರೆ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಚುಚ್ಚುವ ಸೂಚನೆಯಾಗಿದ್ದು, ಅದು ಒಳ್ಳೆಯ ಲಕ್ಷಣವಲ್ಲ.

ಕಿವಿ

ಈಗ ಕಿವಿಯತ್ತ ಗಮನ ಹರಿಸೋಣ. ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ, ಚಪ್ಪಟೆ ಮತ್ತು ವಕ್ರ ಕಿವಿ ಇದ್ದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಇಂತಹವರು ಜಿಪುಣರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ಕಾರ್ಯ ಸಾಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕೆಟ್ಟಮಾರ್ಗ ಕೂಡ ಹಿಡಿಯುತ್ತಾರೆ.

ಕಿವಿ ದೊಡ್ಡದಾಗಿ, ಸುಂದರವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ಕೂದಲುಗಳಿದ್ದರೆ ಅಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿ ಪ್ರತಿಭಾನ್ವಿತ ಮತ್ತು ತನ್ನ ಸ್ವಂತ ಪರಿಶ್ರಮದಿಂದ ಹಣ ಸಂಪಾದಿಸುವವನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ.

ಮೂಗು

ಮೂಗು ಕೂಡ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸುತ್ತದೆ. ಗಿಣಿಯಂತೆ ಬಾಗಿದ್ದರೆ ಅವರ ಮಾತುಗಳ ಮೇಲೆ ಅವರೇ

ರುತ್ತರರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಉದ್ದ ಮೂಗಿನವರು ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಚುರುಕಾಗಿರುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಚಿಕ್ಕ ಅಥವಾ ವಕ್ರ ಮೂಗಿನವರು ಚಂಚಲ ಸ್ವಭಾವದವರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ತಮ್ಮ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ಕ್ಷಣ ಕ್ಷಣಕ್ಕೂ ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಗಿಡ್ಡ ಮೂಗಿನವರು ಆರಾಮವಾಗಿರಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಕಳ್ಳಬೀಳುತ್ತಾರೆ.

ಹಣೆ

ಅಗಲ ಮತ್ತು ಉದ್ದವಾದ ಹಣೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಭಾಗ್ಯಶಾಲಿಯಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹಣೆಯ ಮೇಲೆ ಗೆರೆಗಳು ಇರಬಾರದು.

ಹಣೆಯ ಮೇಲೆ ಗೆರೆ ಮೂಡಿದರೆ ಅಂಥವರು ಪ್ರತಿ ವಿಷಯಕ್ಕೂ ಬಹಳ ಯೋಚನೆ ಮಾಡಿ, ವಿಚಾರ ಮಾಡಿ ನಿರ್ಣಯ ಕೈಗೊಳ್ಳುವವರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಜೊತೆಗೆ ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ವಿಚಾರಗಳಿಗೂ ಬಹಳ ಚಿಂತಾಕ್ರಾಂತರಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಕೈ

ಕೈ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚು ಕೂದಲುಗಳಿರುವ ಪುರುಷರು ಸೆಕ್ಸಿ ಮತ್ತು ರೋಮ್ಯಾಂಟಿಕ್ ಆಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಇಂಥವರು ಭಾಗ್ಯಶಾಲಿಗಳೂ ಆಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಇವರು ಐಷಾರಾಮಿ ಜೀವನ ನಡೆಸಲು ಇಚ್ಛೆಯುಳ್ಳವರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ ಹಾಗೂ ಕೂದಲು ಇಲ್ಲದೆ ನುಣುಪಾದ ಕೈಗಳವರು ಸಂಕೋಚ ಮತ್ತು ನಾಚಿಕೆ ಸ್ವಭಾವ ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಶುದ್ಧನಿಷ್ಕಲ್ಮಶ ಮತ್ತು ಸಭ್ಯ ವ್ಯವಹಾರಸ್ಥರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಶುಷ್ಕ ಒರಟು ಕೈಗಳು ಜೀವನದಲ್ಲಿನ ಸಂಘರ್ಷ ಮತ್ತು ಪರಿಶ್ರಮ ಸೂಚಕ.

ಕೈ ಬೆರಳುಗಳು ಒಂದು ರೀತಿ ಸ್ಥೂಲವಾಗಿದ್ದರೆ, ಉದ್ದ ಮತ್ತು ನುಣುಪಾಗಿದ್ದರೆ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕಲಾಪ್ರಿಯ ಮತ್ತು ಕಲಾಕುಶಲನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಕೈ ಬೆರಳುಗಳಲ್ಲಿ ಗಂಟುಗಳುಳ್ಳವರು ವಿಚಾರ ಮಾಡಿ, ಚಿಂತನೆ ಮಾಡಿ ನಿರ್ಧಾರ ಕೈಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ನಗುವ ರೀತಿ

ನಿಮಗೆ ವರ ನೋಡಲು ಬಂದಾಗ ಮನೆ ವಾತಾವರಣ ತಿಳಿಯಾಗಿಸಲು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ತಮಾಷೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹುಡುಗ ನಗುವಾಗ ಆತ ನಗುವ ರೀತಿಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಬಾಯಿ ತೆಗೆದು ತಗ್ಗು ದನಿಯಲ್ಲಿ ನಗುವುದು ಸೌಮ್ಯ ಸ್ವಭಾವ ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಪೂರ್ತಿ ಬಾಯಿ ತೆರೆದು ಜೋರಾಗಿ ನಗುವವರು ಮುಕ್ತ ವ್ಯವಹಾರಸ್ಥರು ಮತ್ತು ಮುಕ್ತ ಮನಸ್ಸಿನವರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶವೆಂದರೆ ಇದು ಸ್ವಲ್ಪ ತೋರಿಕೆಯ ರೀತಿಯದ್ದು ಆಗಿರುತ್ತದೆ.

ನಗುವಾಗ ತಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಕುಲುಕುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟದ್ದಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ನಗುವವರು ತಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುವ ಭಾವನೆ ಮುಚ್ಚಿಡುವ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ ಎಂದರ್ಥ. ಇವರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಏನಿದೆ ಎಂದು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಠಿಣ. ನಗುವಾಗ ಕಣ್ಣು ಆಡಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಒಂದು ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ನಗುವವರು ಚುರುಕಾಗಿರುತ್ತಾರೆ, ಕಪಟಿ ಹಾಗೂ ಸ್ವಾರ್ಥಿಗಳಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.

ವ್ಯವಹಾರ

ಮಾತನಾಡುವಾಗ ವರ ತನ್ನ ಕೈ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಆಡಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಕಾಲ ಮೇಲೆ ಕಾಲು ಹಾಕಿ ಕುಳಿತರೆ ತೋರಿಕೆ ಸ್ವಭಾವದವನು ಮತ್ತು ಎಲ್ಲರ ಗಮನವನ್ನು ತನ್ನತ್ತ ಸೆಳೆಯುವವನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಇದು ಒಳ್ಳೆಯ ಸ್ವಭಾವದ ಲಕ್ಷಣವಲ್ಲ. ಆತ ಮತ್ತು ಆತನ ಮಾತಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಮಹತ್ವ ನೀಡಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುತ್ತಾನೆ.

ಕೂತಿರುವಾಗ ಕಾಲು ಅಲುಗಾಡಿಸುವುದು, ಕೈ ಉಜ್ಜುವುದು, ಬೆರಳು ನಟಿಕೆ ತೆಗೆಯುವುದು, ಉಂಗುರವನ್ನು ತಿರುಗಿಸುವುದು, ಅನಗತ್ಯವಾಗಿ ಪದೇ ಪದೇ ಅತ್ತ ಇತ್ತ ನೋಡುವುದು ಅಶಾಂತಿಯ ಸಂಕೇತ. ಇಂಥವರು ಮಹತ್ವಾಕಾಂಕ್ಷಿಗಳಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಈ ರೀತಿ ನಡವಳಿಕೆಯಿಂದ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವತಃ ತಾವು ಕೂಡ ಸುಖವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿದುಬರುತ್ತದೆ.

ಶಾಂತ ಮತ್ತು ಸೌಮ್ಯವಾಗಿ ಕುಳಿತವರು ಮತ್ತು ಶಾಂತವಾಗಿ ಮುಗುಳ್ನಗುತ್ತ ಏನಾದರೂ ಕೇಳುವ ಹಾಗೂ ಉತ್ತರ ನೀಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಬಹಳ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯವನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ.



ಇಂಥವರು ಸಾಮಾಜಿಕ ಪರಂಪರೆ ಮತ್ತು ಮಾನ್ಯತೆಗಳ ಪಾಲನೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಹಾಗೂ ಇತರರ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತಾರೆ.

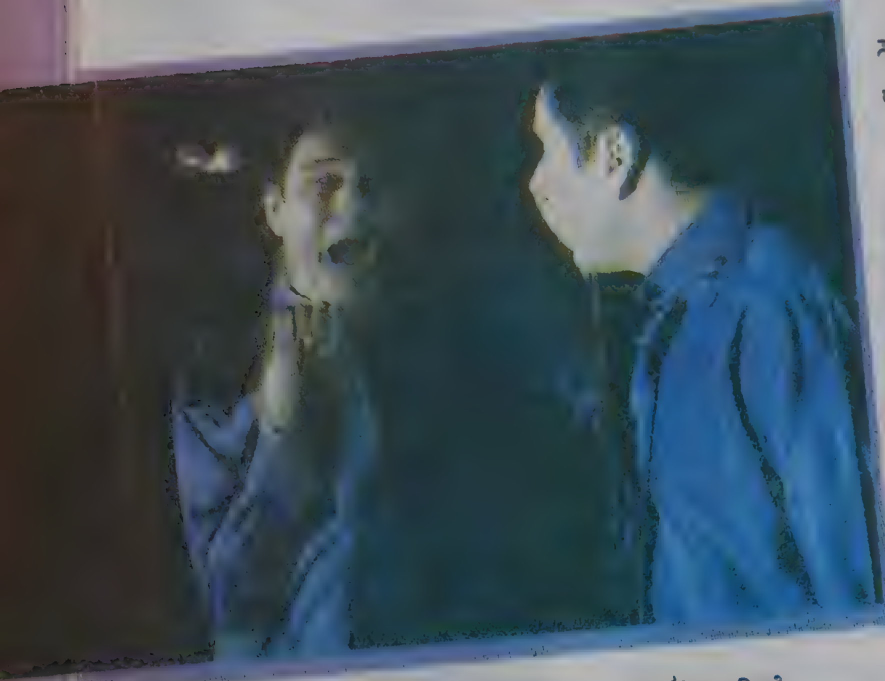
ಈ ರೀತಿ ಚಹ ಹಾಗೂ ಕಾಫಿ ಕಪ್ ನಾಜೂಕಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಮತ್ತು ಚಮಚಗಳನ್ನು ಸದ್ದುಮಾಡದೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ತಿನ್ನುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಭ್ಯ ಹಾಗೂ ಶಿಷ್ಟನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಕೆಲಸವನ್ನು ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟಾಗಿ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಇವರ ಬಳಿ ಕಲಿಯಬೇಕು.

ಇದಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ತಿನ್ನುವಾಗ ಅದರಲ್ಲೇ ಮಗ್ನವಾಗಿರುವವರು ಬಿಂದಾಸ್ ಸ್ವಭಾವದವರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.

ಈ ರೀತಿ ಹಾವಭಾವ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ರಚನೆ ಮೇಲೆ ಗಮನವಿಟ್ಟು ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೋಡಲು ಬಂದಿರುವ ವರನಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಕನಸಿನ ರಾಜಕುಮಾರನ ಗುಣಗಳು ಇವೆಯಾ ಇಲ್ಲವಾ ಎಂದು ತಿಳಿಯಬಹುದು. ■



ವಯಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆಯೆಂಬ ಆತಂಕದಿಂದ ಮಧ್ಯ ವಯಸ್ಸಿನ ಪುರುಷರು ಮಾನಸಿಕ ಕ್ಷೋಭೆಗೊಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ ಅಶಾಂತಿ,ಗೊಂದಲಕ್ಕೊಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ.



ನಲವತ್ತು ಐವತ್ತನೇ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಬೀಳುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ತಾವು ಕೊನೆಘಟ್ಟ ತಲುಪಿದ್ದೇವೆ ಎಂದು ಪುರುಷರು ಆತಂಕಕ್ಕೊಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ತಾವು ವೃದ್ಧರಾಗುತ್ತಿದ್ದೇವೆಂದು, ಕಾಲ ಬಹಳ ಬೇಗ ಸರಿಯುತ್ತಿದೆ ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಅವರ ಸ್ಪಂದನೆ ಹೇಗಿರುತ್ತದೆಂಬುದು ಅವರ ಮಾನಸಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನವಲಂಭಿಸಿದೆ. ಅವರ ಭಾವಿ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಂತೋಷ, ವಿಷಾದಗಳೆರಡಕ್ಕೂ ಇದೇ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣವೆನ್ನಬಹುದು.

ವಯಸ್ಸಾಗುತ್ತಿದೆಯೆಂಬ ಆತಂಕವೇ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಅವರನ್ನು ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಮಧ್ಯವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅನಗತ್ಯವಾಗಿ ಕಾಡುವ ಭಯ ಮತ್ತಷ್ಟು ಹಾನಿಯುಂಟುಮಾಡುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು.

ಸೆಕ್ಸ್ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂಬ ಆತಂಕವೇ ಸೆಕ್ಸ್ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುವ ಅಪಾಯ ತಪ್ಪಿದ್ದಲ್ಲ. ವಯಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆಯೆಂಬ ಆತಂಕದಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಕ್ಷೋಭೆಗೊಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ ಅಶಾಂತಿ, ಗೊಂದಲಕ್ಕೊಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಕುಡಿತದ ಚಟಕ್ಕೆಬಿದ್ದು ದುರಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ 40-60 ಮಧ್ಯವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದಕ್ಕೂ ಉದ್ರೇಕಕ್ಕೊಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ತಮಗೆ ಶಕ್ತಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕ್ಷೀಣಿಸಿಲ್ಲವೆಂದು ತೋರ್ಪಡಿಸುವ ಕಾತುರದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಕೈ ಮೀರಿದ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ ಅಪಾಯ ಮೈಮೇಲೆಳೆದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಮಧ್ಯವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲಿ ಎದೆನೋವು, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಅಲ್ಸರ್ ಕಂಡುಬರುವುದು ಈ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿಯೇ.

ಇವೆಲ್ಲ ಸಹಜ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದ ಕಾರಣ ಎದುರಾಗುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಾಗಿವೆ.

ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಎದುರಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?

ವಯಸ್ಸಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಯೋಚಿಸಬಲ್ಲವರು ತಮ್ಮ ಶಕ್ತಿಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲರು. ಅಂಥವರು ತಮಗೆ ಆಗುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಕೈಗೊಂಡು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ತಮಗಿರುವ ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರಬುದ್ಧತೆ ಇವರ ಯಶಸ್ಸಿನ ಸೋಪಾನವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಮಾನಸಿಕ ಪರಿಪಕ್ವತೆ ನಿರ್ಧರಿಸಲು ಯಾವುದೇ ಮಾನದಂಡವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ತಮಗೆ ಕೈಲಾದಷ್ಟು ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಶಕ್ತಿಗೆ ಮೀರಿದ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಕೈಹಾಕುವುದು ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮಧ್ಯ ವಯಸ್ಸಿನ ಗಂಡಸರೂ ತಮ್ಮ ವಯೋಮಾನದವರು ತಮ್ಮಂತೆಯೇ ಇರುತ್ತಾರೆಂಬುದನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಮಧ್ಯ ವಯಸ್ಸಿನ ಪುರುಷರು ಏನನ್ನು ಬಯಸುವರು?

ಮಧ್ಯ ವಯಸ್ಸಿನ ಪುರುಷರಿಗೆ ಸಹಾನುಭೂತಿ, ಸಹಕಾರ ತೋರಿಸುವ ಹಾಗೂ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವವರ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆತನ ಹೆಂಡತಿಗೂ ಇದೇ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಆಕೆ ಮೆನೋಪಾಸ್ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಬಹುದು. ಪುರುಷರಿಗಿದ್ದಂತೆ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೂ ಹೊಸ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಎದುರಾಗುವುದು ಸಹಜ. ಇಬ್ಬರ ನಡುವಿನ ಪರಸ್ಪರ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ, ಸಹಕಾರ ಬಹಳ ಅಗತ್ಯ. ಆದರೆ ಇದರ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗಿಯೇ ಬಹಳಷ್ಟು ಸಂಸಾರಗಳಲ್ಲಿ ಬಿರುಕುಂಟಾಗಿ ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಾಗಿವೆ.

ಸ್ತ್ರೀಯರು ವಯಸ್ಸಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ತಾವು ಯೌವ್ವನಭರಿತರಾಗಿ ಕಾಣಿಸಲು ತಮ್ಮ ದೈಹಿಕ ಸೌಂದರ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಮುಂದಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಉತ್ಸಾಹ, ಉಲ್ಲಾಸ ಎಳ್ಳಷ್ಟೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಪುರುಷರು ಇದಕ್ಕೆ ತದ್ವಿರುದ್ಧ.

43ರ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಹಿಳೆ, 22ರ ವಯಸ್ಸಿನ ಆಕೆಯ ಮಗಳ ನಡುವಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಷ್ಟ. ತಂದೆ, ಮಗನ ನಡುವಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಬಹಳ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಸ್ತ್ರೀಯರ ಅಲಂಕಾರ ಅವರ ವಯಸ್ಸು ಕಡಿಮೆ ಇರುವಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಪುರುಷರಿಗೆ ಈ ಅವಕಾಶ ಇಲ್ಲ. ನೆರೆದ ಕೆನ್ನೆ, ಹೊಸದಾಗಿ ಬಂದ ಕನ್ನಡಕ ಆತನ ರೂಪವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತವೆ. ಪುರುಷರ ವಯಸ್ಸು ಗುಟ್ಟಾಗಿಡುವುದು ಕಷ್ಟ .

40-60ರ ನಡುವಿನ ವಯಸ್ಸು ನಿಜಕ್ಕೂ ಪರಿಪಕ್ವದ ಕಾಲ ಎನ್ನಲಡ್ಡಿಯಿಲ್ಲ. ಆತನಲ್ಲಿನ ಸೃಜನಾತ್ಮಕತೆ, ಶಕ್ತಿಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಮಾನಸಿಕ ವಿಕಾಸ ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಸಮೃದ್ಧಿಯಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ರಾಷ್ಟ್ರಕ್ಕೆ ಉಪಯುಕ್ತ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಉತ್ತಮ ಕಾಲ ಈ ವಯಸ್ಸೇ! ಹೆಚ್ಚು ಮಂದಿ ತಮ್ಮ ಗುರಿ ಸಾಧಿಸಬಲ್ಲ ವಯಸ್ಸು ಕೂಡ ಇದೇ. ಈ ವಿಧವಾಗಿ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುವುದೇ ಅಲ್ಲದೆ, ತಾನು ಕೂಡ ಸಂತೋಷ, ಸಂತೃಪ್ತಿಕರವಾಗಿ ಜೀವನ ನಡೆಸಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಹೀಗೆಂದು ಯುವಕನಂತೆ ಕಾಣುವುದು ತಪ್ಪು ಎಂದರ್ಥವಲ್ಲ. ಚಿಕ್ಕವಯಸ್ಸಿನವರಂತೆ ಕಾಣುವುದರಿಂದ

ಮಧ್ಯ ವಯ
ಕಾಡು

ಹಾಗೆ ಪ್ರವರ್ತಿಸುವುದರಿಂದ ನಿಜವಾದ ಸಂತೋಷ ಸಿಕ್ಕರೆ ಹಾಗಿರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ವಯಸ್ಸು ಎದ್ದುಕಾಣುತ್ತದೆಂಬ ಭಯ, ಒತ್ತಡ, ಆತಂಕ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಹಾನಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ತಾನು ಮುದುಕನಂತೆ ಕಂಡರೆ ಹೆಂಡತಿ ಎಲ್ಲಿ ಅಸಡ್ಡೆ ಮಾಡುವಳೋ, ಅವಳಿಗೆ ತನ್ನ ಮೇಲೆ ಪ್ರೀತಿ ಎಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆಯೋ ಎಂಬ ಆತಂಕದಿಂದ ಕೂದಲಿಗೆ ಬಣ್ಣ ಹಚ್ಚುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆಯೇ ವಯಸ್ಕ ಹುಡುಗಿಯರನ್ನು

ಆಕರ್ಷಿಸಬೇಕೆಂಬ ಹಂಬಲವೂ ಇರುತ್ತದೆ.

ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಎದುರಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ಒಪ್ಪಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ, ನಂತರ ಮನಸ್ಸಿನ ಅಶಾಂತಿಯನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುವುದು ಹೇಗೆ? ತಾನು ತಲೆಗೆ ಬಣ್ಣ ಹಾಕಿರುವುದನ್ನು ಬೇರೆಯವರು ಗಮನಿಸಿದರೇನೋ? ಎದುರಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾತನಾಡಿದರೂ ಹಿಂದೆ ಅವಹೇಳನ ಮಾಡುತ್ತಾ ನಗುವರೇನೋ ಎಂಬ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಬರದೆ ಇರಲಾರವು. ಹಾಗೆಯೇ ಚಟುವಟಿಕೆ, ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಕಾಣಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿ ಕೆಲವರು ಡಯಟಿಂಗ್ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಡಯಟಿಂಗ್ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದರೂ, ಅತಿಯಾದ ಡಯಟಿಂಗ್ ನಿಶ್ಶಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಕಾಂತಿಹೀನತೆಗೆ ಎಡೆಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ವಯಸ್ಸನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಹೋಗಿ ಅಪಾಯ ತಂದೊಡ್ಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಿಂತ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ತಕ್ಕಹಾಗೆ ಪ್ರವರ್ತಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಎಷ್ಟು ವಯಸ್ಸಿಗೆ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ?

ನಿಜವಾದ ಜೀವನ ಆರಂಭವಾಗುವುದು ನಲವತ್ತನೇ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಎಂಬುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದ ವಿಚಾರವೇ ! ಈ ಮಾತನ್ನು ಕೆಲವರು ಒಪ್ಪುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರು ಒಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ. ಯೌವ್ವನದ ಅಂತಿಮ ಹಂತ ನಲವತ್ತನೇ ವಯಸ್ಸು. ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಪುರುಷರು ಬೇಸರಪಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವರೆಂಬುದು ತಿಳಿದ ವಿಷಯ ಎನ್ನಬಹುದು. ಆದರೆ 50ನೇ ವಯಸ್ಸು ಇಷ್ಟು ದಾರುಣವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇಷ್ಟು ಆತಂಕ, ಗೊಂದಲ ಇರುವುದಿಲ್ಲವೆಂದೇ ಹೇಳಬಹುದು. ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮನಸ್ಥಿತಿಯುಳ್ಳ ಪುರುಷರು ಹಿಂದೆ ತಾನು ಹೇಗಿದ್ದೆನೋ, ಪ್ರಸ್ತುತ ತಾನು ಯಾವ

...ತೆ ಪುರುಷರಿಗೆ ಭಯ



ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವೆನೋ ಎಂದು ಊಹಿಸಬಲ್ಲವರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.

ಜೀವಶಾಸ್ತ್ರದ ಪರಿಧಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಬಹುದಾದರೆ, ಹುಟ್ಟಿದ ಮರುಕ್ಷಣದಿಂದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮೊದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಜೀವಕಣಗಳ ಮರಣ, ಹೊಸ ಜೀವಕಣಗಳ ಹುಟ್ಟು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಸಾಗುತ್ತದೆ. ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವುದು ಕೂಡ ನಿರಂತರವಾಗಿ ನಡೆಯುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ.

ಯುವಕರು ವಯಸ್ಸು ಆಗುತ್ತಿರುವ ಕುರಿತು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಯೋಚಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಕಾಲ ಸರಿಯುತ್ತಿದೆಯೆಂಬ ಪ್ರಜ್ಞೆಯೇ ಅವರಿಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನಲವತ್ತು ವರ್ಷವಾದಮೇಲೆ ಇದರ ಕುರಿತಾಗಿಯೇ ಚಿಂತಿಸುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವವರು, ನಿಯಮಿತ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವವರು ಕೂಡ ತಮಗೆ ಬೊಜ್ಜು ಬರುತ್ತಿರುವ ಕುರಿತು, ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ತಲೆ ನೆರೆಯುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆಯೇ ದೃಷ್ಟಿಹೀನತೆ, ಎದುರಿನ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮಾತು ಕೇಳಿಸದಿರುವುದು ಕೂಡ ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸಹಜವೇ! ಸ್ವಲ್ಪ ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಟ್ಟರೂ ಮೃತ್ಯು ಭಯ ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಸ್ನೇಹಿತರು, ಹತ್ತಿರದ ಸಂಬಂಧಿಗಳ ಸಾವನ್ನು ನೋಡಿರುವುದರಿಂದ ಈ ಭಯ ತಲೆಯೆತ್ತುತ್ತದೆ.

ಯುವಕರಿಗೆ ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಬಡ್ತಿ ಸಿಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಯಾರಾದರೂ ಹೊಸ ವಿಚಾರವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಾಗಲೋ, ಯಾರಿಗಾದರೂ ಏನಾದರೂ ಬಲಹೀನತೆ ಇದೆ ಎಂದು ಗೊತ್ತಾದರಾಗಲಿ, ಒಂದು ಹೊಸ ವಿಚಾರ ಸಂಶೋಧಿಸಿದ ವಿಚಾರ ವೃತ್ತಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಓದಿದರೆ ಮಧ್ಯವಯಸ್ಕರು ಅಸಂತೃಪ್ತಿಗೊಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ನನಗಿಂತಲೂ ಚಿಕ್ಕವರು ಎಂದು ತಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಸಹಾನುಭೂತಿ ತೋರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ತಮಗೆ ತಾವು ವೃದ್ಧರಾಗಿಬಿಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆಂದು ಕೊರಗುತ್ತಾರೆ.

ಇಂತಹವರು ಒಂದು ವಿಷಯ ಗಮನಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಮೇಧಾವಿಗಳು, ರಾಜಕೀಯ ಮುಖಂಡರು ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಚುರುಕಾಗಿ ಚಾಕಚಕ್ಯತೆಯಿಂದ ವ್ಯವಹರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸರ್.ವಿನ್ಸ್ಟನ್ ಚರ್ಚಿಲ್, ಚಾರ್ಲ್ಸ್ ಡಿಗಾಲ್, ಕಾನ್ರಾಡ್ ಆಡೆನಾರ್‌ರಂತಹ ಅನೇಕರನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಉದಾಹರಿಸಬಹುದು.

ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಭಾವನೆಗಳು ಆಯಾ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಮಾಡುವ ವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಆಧರಿಸಿರುತ್ತದೆ. ತಾವು ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಕೆಲಸದ ಪ್ರಭಾವದಿಂದಲೇ ಭಾವನೆಗಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಯಾವುದಾದರೂ ವಿಶೇಷ ಅರ್ಹತೆಯುಳ್ಳವರು ತಾವು ಮಧ್ಯ ವಯಸ್ಕರೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆಯೇ, ಕೂಲಿ ಮಾಡುವವರು ತಾವು ಚಿಕ್ಕವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ದೊಡ್ಡವರಾದಂತೆ ತಿಳಿದರೆ, ಕಚೇರಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರು ಇದಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಆಲೋಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕಾರ್ಮಿಕರು ಇತರರಿಗಿಂತ ಮೊದಲು ಶಾಲೆ ಬಿಟ್ಟು ಹಣ ಸಂಪಾದನೆಗೆ ಇಳಿಯುತ್ತಾರೆ. ಅದರೊಂದಿಗೇ ಅವರ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಮಿಕ್ಕವರು ಕಾಲೇಜಿಗೆ ಸೇರಿ ವೈದ್ಯರು, ಇಂಜಿನಿಯರ್, ಬ್ಯಾಂಕ್ ಅಧಿಕಾರಿಗಳಾಗಬೇಕೆಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವಾಗಲೇ ಸಂಪಾದನೆಗಿಳಿಯುತ್ತಾರೆ. ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮ ತಕ್ಷಣವೇ ಪ್ರತಿಫಲ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಫಲಿಸಲು ಬಹಳ ಸಮಯ ಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ದೈಹಿಕ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾದರೂ, ಮೇಧಾಶಕ್ತಿ ನಂತರವೂ ಫಲಿತಾಂಶ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸದವರು ಅನಗತ್ಯವಾದ ಭಯ, ಆತಂಕ, ನಿರಾಸೆಯಿಂದ ಕೃಶರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಸತ್ಯಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ ಇದನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡುವುದು ಕಷ್ಟವೇನಲ್ಲ. ಸ್ವಲ್ಪ ವಿಶ್ಲೇಷಣಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಯೋಚಿಸಿದರೆ ವಾಸ್ತವ ಸ್ಥಿತಿಯ ಅರಿವಾಗಿ ಈ ಹಂತವನ್ನು ನಿರಾಯಾಸವಾಗಿ ದಾಟಬಹುದು. ■

ಹದಿಹರೆಯ...
ಪೋಷಕರ ಜವಾಬ್ದಾರಿ

■ ಹಸೀನಾ ಖಾದ್ರಿ

ಹದಿಹರೆಯವು ಜೀವನದ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಘಟ್ಟ. ಹುಟ್ಟಿನಿಂದ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದವರೆಗೂ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾದರೂ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಹಾಗೂ ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಕಾಣುವುದು ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿಯೇ. ಈ ಘಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಮುಗ್ಧತೆ ಮಾಯವಾಗಿ ಯೌವ್ವನಕ್ಕೆ ಕಾಲಿಡುವುದು ಒಂದೆಡೆಯಾದರೆ, ಅವಲಂಬನೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಹಾಗೂ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯೆಡೆಗೆ ಸಾಗುವುದು ಇನ್ನೊಂದೆಡೆ. ವಿಶ್ವಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಅಂದಾಜಿನಂತೆ ಹತ್ತರಿಂದ ಹತ್ತೊಂಬತ್ತು ವರ್ಷದ ಅವಧಿಯವರೆಗೆ ಹದಿಹರೆಯ ಕಾಲ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಹತ್ತರಿಂದ ಹತ್ತೊಂಬತ್ತು ವರ್ಷದವರೆಗೆ ಹದಿಹರೆಯ ಕಾಲ ಎಂದು ಕರೆದರೂ ಸಹ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಈ ವಯಸ್ಸನ್ನು ಹತ್ತರಿಂದ ಹದಿನೇಳು ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಬಹುದು. ಹದಿನೆಂಟನೆಯ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಮತದಾನದ ಹಕ್ಕು, ಮದುವೆಯ ವಯಸ್ಸನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಿರುವುದರಿಂದ ಹದಿನೆಂಟು ವರ್ಷ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟವರನ್ನು ಯುವಜನತೆ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

> ಇಂದು ಶರವೇಗದಲ್ಲಿ ಆಗುತ್ತಿರುವ ಸಾಮಾಜಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು, ಯುವಜನತೆಯನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವ ಪ್ರಚಾರ ಮಾಧ್ಯಮದಲ್ಲಿ ಕಾಣಬರುವ ಜಾಹೀರಾತುಗಳು ಹದಿಹರೆಯದವರಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಮನೋವಿಕಾಸ, ಇವೆಲ್ಲವುಗಳ ಜೊತೆ ಯುವಜನಾಂಗ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯಲು ಇಚ್ಛಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ಬೇಕು, ಬೇಡಗಳ ಅರಿವೇ ಆಗಲಿ, ವಾಸ್ತವ ಪ್ರಪಂಚದ ಅರಿವಾಗಲಿ, ಆಗುಹೋಗುಗಳ ದೂರದೃಷ್ಟಿಯುಳ್ಳ ಗಮನವಾಗಲಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಈ ಹದಿಹರೆಯದ ಘಟ್ಟದಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕವಾಗಿ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ, ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಹಲವು ಪ್ರಮುಖ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಹೆಣ್ಣು ಗಂಡನ್ನು ಗಂಡು ಹೆಣ್ಣನ್ನು ಆದರದಿಂದ ಕಾಣುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಆಕರ್ಷಣೆ, ಆಕರ್ಷಣೆಯಿಂದ ನಗು, ನಗುವಿನಿಂದ ಪ್ರೀತಿ, ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಪ್ರೇಮ, ಪ್ರೇಮದಿಂದ ಅನಾಹುತಗಳು. ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಳಾಗುವುದು ಈ ಘಟ್ಟದಲ್ಲಿಯೇ. ಯಾವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಈ ಹದಿಹರೆಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬೇಕಾದ ಉತ್ತಮ ರಕ್ಷಣೆ, ಭರವಸೆ, ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಸಿಗುತ್ತದೆಯೋ ಅಂತಹ ಮಕ್ಕಳು ಉತ್ತಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವುಳ್ಳವರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಯಾವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ, ತಿಳುವಳಿಕೆ, ರಕ್ಷಣೆ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲವೋ ಅಂತಹ ಮಕ್ಕಳು ದಾರಿತಪ್ಪುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ.

ಸುಮಾರು 11 ರಿಂದ 19ರ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಮನೋ ದೈಹಿಕ ಬದಲಾವಣೆಯಿಂದ ಹುಡುಗ-ಹುಡುಗಿಯರು ತಮ್ಮ ಸೌಂದರ್ಯದ ಕುರಿತು, ಬಾಹ್ಯಾರೂಪದ ಆಕರ್ಷಕತೆ ಕುರಿತು ಹೆಚ್ಚು ಚಿಂತಿತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಕಪ್ಪು ಬಿಳಿ, ಎತ್ತರ ಕುಳ್ಳ, ಸಣ್ಣ ದಪ್ಪ, ಮೀಸೆ ಬಂದಿದೆ ಬಂದಿಲ್ಲ, ಜನನಾಂಗಗಳ ಗಾತ್ರ, ಸ್ತನಗಳ ಗಾತ್ರ, ಮೊಡವೆಗಳು ಈ ಮೊದಲಾದವುಗಳ ಬಗೆಗೆ ಬಹಳವಾಗಿ ಯೋಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು ಬದಲಾವಣೆಗಳಾಗುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಏಕಕಾಲಕ್ಕೆ ಒಂದೇ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಆಗದಿದ್ದರೂ ಈ ವಯಸ್ಸಿನ



ರಡುವೆಯೇ ಆಗುವುದುಂಟು. ಇವೆಲ್ಲವುಗಳಿಗೆ ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರ, ಮಾಡುವ ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮ ಅಥವಾ ವ್ಯಾಯಾಮ ಹಾಗೂ ಅನುವಂಶೀಯ ಗುಣಗಳು ಕಾರಣ. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮಿಗಿಲಾಗಿ ಈ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಸುಮಾರು 10ರಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ 19ಕ್ಕೆ ಕೊನೆಗೊಂಡು ಒಂದು ಗಂಡಸು ಅಥವಾ ಒಂದು ಹೆಂಗಸಿನ ರೂಪವನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆ ಆಗುವ ಸಹಜ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದೆ.

ಹದಿಹರೆಯದವರ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ

ಹದಿಹರೆಯದವರು ಹಲವಾರು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಶರವೇಗದಲ್ಲಿ ಅವರಲ್ಲಾಗುವ ದೈಹಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಅವರ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸದಾ ಆತಂಕಕ್ಕೀಡುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಯಾವುದು ಸರಿ ಯಾವುದು ತಪ್ಪು ಎಂಬ ದ್ವಂದ್ವ, ಇವುಗಳೊಂದಿಗೆ ಪೋಷಕರ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳು, ದ್ವಂದ್ವ ಸಂದೇಶಗಳು, ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ತಡೆಯಲಾಗದಷ್ಟು ಆತಂಕವನ್ನುಂಟುಮಾಡಿ ಹರೆಯದವರ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಅಲ್ಲೋಲಕಲ್ಲೋಲಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ದೆಶೆಯು ಈ ಹರೆಯದಲ್ಲಿ ಓದಿನಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಧೆ, ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಸಹಪಾಠಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಹೀಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿಯೂ ಹರೆಯದವರ ಮನಸ್ಸು ತೀವ್ರ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಪೋಷಕರ ಮಿತಿಮೀರಿದ ನಿರೀಕ್ಷೆ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಊಹಿಸಲಾರದಷ್ಟು ಒತ್ತಡ ತಂದು ಒತ್ತಡವನ್ನು ತಾಳಲಾರದೆ ಅವರು ಮಾನಸಿಕ ಆತಂಕಕ್ಕೀಡಾಗಿ ಓದಿನಲ್ಲಿ ಹಿಂದುಳಿದಿರುವ ಅನೇಕ ನಿದರ್ಶನಗಳಿವೆ.

ಇಂದು ಶರವೇಗದಲ್ಲಿ ಆಗುತ್ತಿರುವ ಸಾಮಾಜಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು, ಯುವಜನತೆಯನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸುವ ಪ್ರಚಾರ ಮಾಧ್ಯಮದಲ್ಲಿ ಕಾಣಬರುವ ಜಾಹೀರಾತುಗಳು, ಹದಿಹರೆಯದವರಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಮನೋವಿಕಾಸ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಸೇರಿ ಯುವ ಜನಾಂಗ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯಲು ಇಚ್ಛಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇವರಿಗೆ ಬೇಕು, ಬೇಡಗಳ ಪರಿವೆಯಾಗಲಿ, ವಾಸ್ತವ ಪ್ರಪಂಚದ ಅರಿವಾಗಲಿ, ಆಗುಹೋಗುಗಳ ದೂರದೃಷ್ಟಿಯತ್ತ ಗಮನವಾಗಲಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂದು ಕೌಟುಂಬಿಕ ಕಲಹದಿಂದಾಗಿ ಮನೆ ಬಿಟ್ಟುಹೋಗುವ, ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಚಟಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗುವ ಎಷ್ಟೋ ಹರೆಯದವರನ್ನು ನಾವು ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಕಾಣಬಹುದು.

ಇಂದು ಹದಿಹರೆಯದವರು ಕ್ಷಣಿಕ ಸುಖಕ್ಕಾಗಿ ತಮ್ಮ ಇಡೀ ಜೀವನವನ್ನೇ ಬಲಿಕೊಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಧೂಮಪಾನ, ಗುಟ್ಕಾ ಮದ್ಯಪಾನದಂತಹ ದುಶ್ಚಟಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗಿ ಅವರ ಉಜ್ವಲ ಭವಿಷ್ಯವನ್ನು ಚಿವುಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಹದಿವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲಿ ಇರುವ ಗೊಂದಲ, ಅತಿ ಸ್ಪರ್ಧೆ, ನಿಷ್ಕ್ರಿಯತೆ, ಯಾವುದೇ ಗುರಿಯಿಲ್ಲದ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ, ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿರುವ ಪದವಿಗಳು, ಸಾಮಾಜಿಕ ಅವ್ಯವಸ್ಥೆ, ಭ್ರಷ್ಟಾಚಾರ, ಪ್ರತಿಭೆಗೆ ಪುರಸ್ಕಾರ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು ಈ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಶಗಳು ನಿರಾಶೆಗೆ ದೂಡುತ್ತವೆ.

ಪೋಷಕರ ಜವಾಬ್ದಾರಿ

ಹದಿವಯಸ್ಸಿನ ಮನಸ್ಸು ಬಹಳ ಚಂಚಲ ಹಾಗೂ ಗೊಂದಲಮಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆಸಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಕುತೂಹಲ ವಿಪರೀತ. ಸರಿ ತಪ್ಪು ನಿರ್ಧಾರ ಕಷ್ಟ. ಒಳ್ಳೆಯದು ಕೆಟ್ಟದ್ದು ಎಂಬುದರ ಅರಿವಿಲ್ಲ. ಮೊಂಡುತನ, ಗಳಿಗೆಗೊಂದು ಮನಸ್ಸು, ವಿಪರೀತ ತುಡಿತ, ಅಸ್ಥಿರ ನಡುವಳಿಕೆಗಳು



ಏರಿಳಿತ ಭಾವನೆಗಳು, ವಿಪರೀತ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿ ಪರಸ್ಪರ ಆಕರ್ಷಣೆಗೊಳಪಡುವುದು. ಇವುಗಳೆಲ್ಲವೂ ಹದಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಹದ್ದುಬಸ್ತಿನಲ್ಲಿಟ್ಟು ಸರಿದಾರಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಪೋಷಕರದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಪೋಷಕರ, ತಂದೆ ತಾಯಿಯರ ಪಾತ್ರ ಹಿರಿದಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಯಾವ ತಂದೆ ತಾಯಿ ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುವುದಿಲ್ಲವೋ ಅಂತಹವರ ಮಕ್ಕಳು ಕೆಟ್ಟ ಚಟಗಳತ್ತ ವಾಲುವುದು ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯ. ಹದಿಹರೆಯದವರು ಬೆಳೆದಿರುವುದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಪ್ರೀತಿಯ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲ ಎಂದು ಕೆಲವು ಪೋಷಕರು ಪ್ರೀತಿ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಮಕ್ಕಳು ಪ್ರೀತಿಗೆ ಹವಣಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ತಪ್ಪುದಾರಿಗಿಳಿಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಎಲ್ಲಿ ಪ್ರೀತಿ ಸಿಗುತ್ತದೆಯೋ ಆ ಕಡೆ ಹೆಚ್ಚು ಆಕರ್ಷಿತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಸ್ನೇಹಿತರ ತಂದೆ ತಾಯಿಯ ಪ್ರೀತಿ, ಹುಡುಗರ ಹುಡುಗಿಯರ ಪ್ರೀತಿ ಇವುಗಳು ಅವರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚೆನಿಸುತ್ತವೆ. ಆಗ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ತಂದೆ ತಾಯಿಯನ್ನು ದೂರಮಾಡುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಅವರಲ್ಲಿ ಕೀಳರಿಮೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಪೋಷಕರು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅತಿಪ್ರೀತಿ ತೋರುತ್ತಾರೆ. ಅತಿ ಪ್ರೀತಿ ಕೂಡ ಅನಾಹುತಕ್ಕೆ ಎಡೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ತಾವೇನೇ ಮಾಡಿದರೂ ಸುಮ್ಮನಿರುತ್ತಾರೆ, ಏನೇ ಕೇಳಿದರೂ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದರೆ ಅದು ಕೂಡ ಅಪಾಯ.

ಹದಿಹರೆಯದವರಿಗೆ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಕೊಟ್ಟರೆ ತಪ್ಪುದಾರಿಗಿಳಿಯುತ್ತಾರೆ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಪೋಷಕರಲ್ಲಿ ಹಾಸುಹೊಕ್ಕಿದೆ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹರೆಯಕ್ಕೆ ಕಾಲಿಟ್ಟಂತೆ ಕೆಲವೊಂದು ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳು, ಆಸೆ ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳು ತನ್ನೂಲಕವಾಗಿ ಬರುತ್ತವೆ. ಅವರು ಅವಲಂಬನೆಯಿಂದ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯದೆಡೆಗೆ ಬರಲು ಇಚ್ಛಿಸುತ್ತಾರೆ. ಓದುವುದರಲ್ಲಾಗಲಿ, ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಾಗಲಿ ಅವರಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ನೀಡಬೇಕು. ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವಿರಬೇಕೇ ಹೊರತು ಸ್ವೇಚ್ಛೆಯಾಗಿರಬಾರದು. ಪೋಷಕರು ತಾವಿಷ್ಟಪಟ್ಟಂತೆ ಕಲಿಯಬೇಕೆಂದು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲದೆಡೆ ಕಲಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು ಪಠ್ಯವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರವೀಣರಾಗಿದ್ದರೆ, ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ಕ್ರೀಡೆ, ಪಠ್ಯೇತರದಲ್ಲಿ ಪ್ರವೀಣರಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರವರ ಆಯ್ಕೆಗನುಗುಣವಾಗಿ ಅವರನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಪೋಷಕರು ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ಬೆಳೆಸಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಚರ್ಚೆಗೆ, ವಿಷಯ ಸಂವಹನಕ್ಕೆ ಮುಕ್ತ ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸಬೇಕು.

ಅಂತಹ ಸ್ನೇಹಪರ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಪೋಷಕರು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸೃಷ್ಟಿಸಿರಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳು ತಂದೆತಾಯಂದಿರ ಆಸೆ ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸಬೇಕೆಂದು ಒತ್ತಡ ಹೇರಬಾರದು. ನಾವೊಂದು ಗಿಡ ನೆಟ್ಟಾಗ ಅದರ ಫಲ ನಾವೇ ತಿನ್ನಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಮೂರ್ಖ ಮನೋಭಾವನೆಯನ್ನು ಹಿರಿಯರು ತೊರೆದು, ಫಲ ಪರಿಪಕ್ವವಾಗುವಂತೆ ಪೋಷಣೆ ನೀಡಬೇಕು.

ಪೋಷಕರು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಒಂದೇ ವಿಷಯವನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ಹೇಳಿ ಕಿರಿಕಿರಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಹೇಳುವುದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನು ಮಾಡುತ್ತೇವೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅದು ತಪ್ಪು. ಇದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಾತ್ಸಾರ ಭಾವನೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಅವರಿಗೆ ಯಾವ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಹೇಳುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುತ್ತದೆಯೋ ಆಗ ಮಾತ್ರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಸಲಹೆ ನೀಡಬೇಕು. ಅವರ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಿಚಾರದಲ್ಲಿಯೂ ಮೂಗು ತೂರಿಸದೇ, ಆದಷ್ಟು ಅವರೇ ಬಗೆಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಿಡಬೇಕು. ತಂದೆ ತಾಯಿಯರು ಕೇವಲ ಪರಿಶೀಲಿಸುತ್ತಿರಬೇಕಷ್ಟೆ. ಅದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಬೆಳೆಯಲು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟಂತಾಗುತ್ತದೆ.

ಶಿಕ್ಷೆ ಕೊಡುವುದರಿಂದ ಹದಿಹರೆಯದವರನ್ನು ಹದ್ದುಬಸ್ತಿನಲ್ಲಿಡಬಹುದೆಂದು ಕೆಲವರು ಪೋಷಕರು ತಿಳಿದಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಶಿಕ್ಷೆಯಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ದಾರಿ ತಪ್ಪುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಬಹಳಷ್ಟಿವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದಾಗ ಅವರಿಗೆ ಅವರ ತಪ್ಪಿನ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಬೇಕು. ಅದರ ಗುಣಾವಗುಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಹೇಳಬೇಕು. ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ, ಸ್ನೇಹಪರತೆಯಿಂದ ಅದನ್ನು ತಿದ್ದಬೇಕು. ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದ್ದನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಂಡು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸ್ನೇಹಪರ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಹಿರಿಯರು ಸೃಷ್ಟಿಸಬೇಕು.

ಹದಿಹರೆಯದವರು ತಂದೆ, ತಾಯಿ, ಬಂಧು ಬಳಗಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸ್ನೇಹಿತರನ್ನೇ ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳಿರಲೂಬಹುದು. ಸ್ನೇಹಿತರಿಂದ ಪ್ರೀತಿ, ಮಾನಸಿಕ ನೆಮ್ಮದಿ, ಮನರಂಜನೆ, ತೃಪ್ತಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ, ಸಹಾಯ ದೊರಕುತ್ತದೆ. ಇದು ತಂದೆತಾಯಿಯರಿಂದಲೂ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅಂತಹ ಸ್ನೇಹಮಯ ವಾತಾವರಣ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ತಂದೆತಾಯಿಯರಿಂದಲೂ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅಂತಹ ಸ್ನೇಹಮಯ ವಾತಾವರಣ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ತಂದೆ ತಾಯಿಯರಲ್ಲಿ ನಿರ್ಮಾಣಗೊಂಡಾಗ ಮಾತ್ರ ಇದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇದು ಎಷ್ಟು ಪೋಷಕರಲ್ಲಿ ಸಾಧ್ಯ ಎಂಬುದು ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶ. ತಂದೆತಾಯಿಯರು ಪೋಷಕರು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಸಹವಾಸ ಹೇಗಿದೆ ಎಂಬುದರ ಕಡೆ ಗಮನ ವಹಿಸಬೇಕು. ಅವರ ಸ್ನೇಹಿತರು ಹೇಗಿದ್ದಾರೆ. ಯಾವ ಅಭಿರುಚಿವುಳ್ಳವರು, ಅವರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಎಂತಹದ್ದೆಂದು ಪರಿಶೀಲಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳ ಸಹವಾಸದಲ್ಲಿ ದೋಷಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಅದನ್ನು ಮನವರಿಕೆಯಾಗುವಂತೆ ತಿಳಿಹೇಳಬೇಕು. ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ಸಹವಾಸ ದೋಷದಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ಕೆಟ್ಟ ಹಾದಿ ಹಿಡಿದು ವ್ಯಸನಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗುವುದನ್ನು ನಾವು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಇವುಗಳೆಲ್ಲವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ ಉತ್ತಮ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನಾಗಿಸುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಪಾಲಕರದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಪೋಷಕರು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಭವಿಷ್ಯ ಉಜ್ವಲವಾಗಲು ಅವರು ದೊಡ್ಡವರಾದಂತೆ ಅವರನ್ನು ಹಿಂಬಾಲಿಸಬೇಕು. ಅವರ ನಡೆನುಡಿಗಳು, ದಿನನಿತ್ಯದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು, ಅವರ ಆಸೆ ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳು, ಅವರು ಸಾಗುತ್ತಿರುವ ದಾರಿಯ ಮೇಲೆ ನಿಗಾ ವಹಿಸಬೇಕು.



ಸೂಕ್ತಮಾಹಿತಿ, ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ತಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೀಡಿ ಜೀವನ ಮತ್ತು ನೈತಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅವರಿಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಬೇಕು. ಹೆಣ್ಣಾಗಲಿ ಗಂಡಾಗಲಿ ತಾರತಮ್ಯ ಮಾಡದೇ ಅವರಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಅವರ ಸಮ್ಮುಖದಲ್ಲಿಯೇ ಚರ್ಚಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಮಕ್ಕಳು ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದರೆ ಅದನ್ನು ಸಾರ್ವತ್ರಿಕವಾಗಿ ಹೀಯಾಳಿಸದೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಅವರ ತಪ್ಪಿನ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಬೇಕು.

ಇಂದು ತಂದೆತಾಯಿಯರು ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳಂತೆ ಬೆಳೆಸುತ್ತೇವೆಂದು ಅನಾಹುತ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳಂತೆ ಬೆಳೆಸುವುದು ತಪ್ಪಲ್ಲ. ಆದರೆ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನೀಡುವ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಸ್ವೇಚ್ಛೆಯಾಗಬಾರದು. ಪೋಷಕರು ತಮ್ಮ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳ ನಡೆನುಡಿ, ವೇಷಭೂಷಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿಗಾವಹಿಸಬೇಕು. ಅವರು ಧರಿಸುವ ವಸ್ತ್ರಗಳು ಅಸಭ್ಯತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದಲ್ಲಿ ತಾಯಿಯರು ಅವರಿಗೆ ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಗಟ್ಟಿಗೊಳಿಸಬೇಕಾದ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಪೋಷಕರಿಗಿದೆ. ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹದಿಹರೆಯದ ವಯಸ್ಸಿನ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಪಾಲನೆಪೋಷಣೆ ನೀಡಿ ಒಬ್ಬ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಹೆಣ್ಣುಮಗಳಾಗಿಸುವ ತುರ್ತು ಅಗತ್ಯತೆ ಸದ್ಯದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಿದೆ. ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಪೂರಕವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಹೆಣ್ಣು ಸ್ವಾಸ್ಥ ಸಮಾಜದ ಅಡಿಗಲ್ಲಾಗಿರುವುದರಲ್ಲಿ ಎರಡು ಮಾತಿಲ್ಲ. ಅಂತಹ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು ಹಿರಿಯರ ಆದ್ಯಕರ್ತವ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಹದಿಹರೆಯದ ಅನಾಹುತಗಳು

ಮಕ್ಕಳು ಬಾಲ್ಯಾವಸ್ಥೆಯಿಂದ ತಾರುಣ್ಯಾವಸ್ಥೆಗೆ ಬರುವಾಗ ಅನೇಕ ಮನೋದೈಹಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಬಹಳ ಉತ್ತಮವಾಗಿರಲೂಬಹುದು ಅಥವಾ ತಪ್ಪುದಾರಿಗೆ ಎಳೆಸಲೂಬಹುದು. ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಾಗುವ ದೈಹಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಚಂಚಲಗೊಳಿಸುತ್ತಿವೆ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಸಿಗದಿದ್ದರೆ ಅತಿಯಾದ ಲೈಂಗಿಕಾಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ತಪ್ಪುದಾರಿಗಿಳಿಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿದೆ. ಎಚ್.ಐ.ವಿ. ಸೋಂಕಿಗೆ ಒಳಗಾಗುವವರಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ 50ರಷ್ಟು ಯುವಜನಾಂಗ. ಹದಿಹರೆಯದವರಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣ ಲೈಂಗಿಕತೆ ಅರಿವು ಇಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ ತಮ್ಮ ಪುರುಷತ್ವವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು ವೇಶ್ಯೆಯರ ಸಹವಾಸ, ಸಲಿಂಗ ರತಿಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಅನೇಕ ಸೋಂಕುಗಳು, ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳು ಹರಡಿ

ಚಿಕ್ಕವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ತಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇತ್ತೀಚಿನ ವರದಿ ಪ್ರಕಾರ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ಪ್ರೌಢಶಾಲಾ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೇ ತಮ್ಮ ಪುರುಷತ್ವವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು ವೇಶ್ಯೆಯರ ಸಹವಾಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದರಿಂದ ಏಡ್ಸ್ ಎನ್ನುವ ಮಹಾಮಾರಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.



ಲೈಂಗಿಕಾಸಕ್ತಿ

ಭೂಮಿಯ ಮೇಲಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಲೈಂಗಿಕಾಸಕ್ತಿ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಇದು ಸದಾ ಜಾಗೃತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಗಾಳಿ, ನೀರು, ಆಹಾರ, ಎಷ್ಟು ಮುಖ್ಯವೋ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯು ಅಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯ. ಇದೊಂದು ಪ್ರಕೃತಿ ಸಹಜ ಕ್ರಿಯೆ. ಇದು ಪವಿತ್ರವಾದುದು, ಭಾರತೀಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕೆ ತನ್ನದೇ ಆದ ಪವಿತ್ರ ಸ್ಥಾನಮಾನವಿದೆ. ಚೌಕಟ್ಟಿದೆ. ಇದನ್ನು ಮದುವೆ ಎಂಬ ಚೌಕಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸಂಸಾರವೆಂಬ ಬಂಧನದಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಇಂದು ನಮ್ಮ ಹದಿಹರೆಯ ವರ್ಗ ಇದನ್ನು ತಪ್ಪಾಗಿ ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ. ಇದನ್ನು ಮೋಜಾಗಿ ನೋಡುತ್ತಿದೆ. ಅದೇ ಸರ್ವಸ್ವ ಅದೇ ಜೀವಾಳ ಎನ್ನುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವರ್ತಿಸಿ ಮುಂದಿನ ಆಗುಹೋಗುಗಳ ಪರಿವೆ ಇಲ್ಲದೆ ಅಮಲಿನ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ವಿಹರಿಸುತ್ತಿವೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ಅವೆಂದರೆ, ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದ ಕೊರತೆ, ಸಮೂಹ ಮಾಧ್ಯಮಗಳ ಪ್ರಭಾವ, ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಅನುಕರಣೆ, ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿಲ್ಲದ ಮನಸ್ಸು, ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಪರಿಸರ, ಕೌಟುಂಬಿಕ ಕಲಹ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು. ಇಂದು ಹದಿಹರೆಯದವರಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ. ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಪ್ರೌಢಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿಯೇ ಹಂತಹಂತವಾಗಿ ಪಠ್ಯ ವಿಷಯವಾಗಿ ಅಳವಡಿಸುವುದು ಇತ್ತೀಚಿನ ಶರವೇಗದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ತುಂಬಾ ಸೂಕ್ತವಾಗಿದೆ.

ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ

ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ಇದ್ದೇ ಇವೆ. ಆದರೆ ಈಗ ಏಡ್ಸ್ ಎನ್ನುವ ಮಹಾಮಾರಿ ಎಲ್ಲರ ಗಮನ ಸೆಳೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದೆ. ಕೇವಲ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರದ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿದ್ದ ಏಡ್ಸ್ ಇಂದು ಸಾಮಾಜಿಕ ಕ್ಷೇತ್ರದ ಸಮಸ್ಯೆಯೂ ಹೌದು. ಮನುಷ್ಯನ ಅಜ್ಞಾನ, ಆತಂಕ, ಆಸೆ ಆಮಿಷಗಳಿಂದಾಗಿ ಏಡ್ಸ್ ದಿನೇ ದಿನೇ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರನ್ನು, ಮುಗ್ಧ ಗ್ರಾಮೀಣ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು, ಹಾಲುಗಲ್ಲದ ಹಸು ಕಂದಮ್ಮಗಳ ಮೇಲೆ ತನ್ನ ಕೆನ್ನಾಲಿಗೆಯನ್ನು ಚಾಚುತ್ತಿದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿರುವಷ್ಟು ಮೂಢನಂಬಿಕೆ ಬೇರೆ ಇನ್ನಾವ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿಯೂ ಇಲ್ಲ. ಬಹಳಷ್ಟು ಅತ್ಯಾಚಾರ, ಅನಾಚಾರಗಳಿಗೆ ಇದೇ ಕಾರಣವೆಂದರೂ ತಪ್ಪಾಗಲಾರದು. ವಿವಾಹೇತರ ಸಂಬಂಧಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿರುವುದು, ವೇಶ್ಯಾವೃತ್ತಿ ಮತ್ತು ದಾಂಪತ್ಯ ವಿಚ್ಛೇದನಗಳಿಗೂ ಇದೇ ಕಾರಣ. ಆದ್ದರಿಂದ ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಪ್ರೌಢ ಶಿಕ್ಷಣದಿಂದ ಕಾಲೇಜು ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದವರೆಗೆ ಹಂತಹಂತವಾಗಿ ಕೊಡುವುದು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಹಾಗೂ ಸಮಾಜದ ಹಿತದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗವಾಗಬೇಕು. ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಮೀಕ್ಷೆ ಪ್ರಕಾರ ಹದಿಹರೆಯದವರಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ 20ರಷ್ಟು ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಸೋಂಕಿರುವುದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಹದಿಹರೆಯದವರಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಹದಿವಯಸ್ಸಿನ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ

ಹದಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮನೋದೈಹಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಬಹಳಷ್ಟು ವೇಗವಾಗಿ ಆಗುವುದರಿಂದ ಆ ವೇಗಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರದ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಆ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಪೋಷಕರು ನೀಡಬೇಕು. ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಳೀಯವಾಗಿ ಲಭ್ಯವಾಗುವ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಜೊತೆಗೆ ಹಸಿ ತರಕಾರಿ, ಸೊಪ್ಪಿನ ಸಲಾಡ್, ಹಸಿ ಬೇಳೆಕಾಳಿನ ಸಲಾಡ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ದಿನನಿತ್ಯ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಬಳಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಮಾಧ್ಯಮಗಳ ಪ್ರಭಾವ

ಈ ಸಮೂಹ ಮಾಧ್ಯಮಗಳಿಂದಲೂ ಹದಿಹರೆಯ ದಾರಿ ತಪ್ಪುತ್ತಿದೆ. ಇದರ ಕಡೆ ಗಮನ ಹರಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಧಾರಾವಾಹಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ. ಮಾಧ್ಯಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿರುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಯುವಜನತೆ ದೂರದರ್ಶನ, ಸಿನಿಮಾಗಳ ನಾಯಕ, ಖಳನಾಯಕರನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ದೂರದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಪ್ರಸಾರವಾಗುವ ಅನೇಕ ಚಾನೆಲ್‌ಗಳು ಅಶ್ಲೀಲ ಪ್ರದರ್ಶನಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತಿವೆ. ಸಿನಿಮಾ, ದೂರದರ್ಶನಗಳಲ್ಲಿ ಬರುವ ಪಾತ್ರಧಾರಿಗಳ ವೇಷಭೂಷಣಗಳನ್ನು ಅವರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ.

ಒಟ್ಟಾರೆಯಾಗಿ ಹದಿಹರೆಯ ಜೀವನದ ಮಹತ್ವದ ಕಾಲ, ಅದನ್ನು ಜಯಿಸಿದಲ್ಲಿ ಮುಂದೆ ಯಾವುದೇ ಅನಾಹುತ ಆಗಲಾರದು. ಸರಿಯಾದ ಜ್ಞಾನ, ತಿಳುವಳಿಕೆ, ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುವುದು ಸಮಾಜ, ತಂದೆತಾಯಿ, ಪೋಷಕರು, ಗುರುಗಳು, ಇವರೆಲ್ಲರ ಆದ್ಯ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಿದೆ. ಹದಿಹರೆಯದವರ ರಕ್ಷಣೆಗೆ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಉನ್ನತಿಗೆ ನೆರವಾಗುವ ಶಿಕ್ಷಣದ ಅಗತ್ಯ ಬಹಳ ಇದೆ. ಈ ಶಿಕ್ಷಣ ಮಕ್ಕಳಿಗಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳ ಸಂಪೂರ್ಣ ಲಾಲನೆ, ಪಾಲನೆ ಪೋಷಣೆ, ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುವ ಪೋಷಕರಿಗೆ, ತಿದ್ದಿ, ತೀಡಿ, ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡಿ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಬೆಳೆಸುವ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ, ಮಕ್ಕಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗಳ ಸಂಪೂರ್ಣ ಲಾಭ ಪಡೆಯುವ ಸಮಾಜದ ಬಂಧುಬಾಂಧವರಿಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ನೀಡುವುದು ಎಲ್ಲಾ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳ ಆದ್ಯಕರ್ತವ್ಯವಾಗಿದೆ.

ರೋಗಿಗಳು ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲಿ ಸಾಯುತ್ತಾರೆ. ವೈದ್ಯರು ಈ ರೋಗಿಗೆ ಇಂಥ ರೋಗ ಇರಬಹುದೆಂದು ಉಪಚರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಉಪಚಾರದಿಂದ ಗುಣವಾಗಬೇಕಿತ್ತು. ಆಗಲಿಲ್ಲ. ಅಂದರೆ ರೋಗ ಬೇರೆ ಇರಬಹುದು ಇಲ್ಲವೆ ಹಲವಾರು ರೋಗಗಳು ಒಂದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಪೀಡಿಸುತ್ತಿರಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಲು ಜಾಣ ವೈದ್ಯರು ರೋಗಿಯ ಸಂಬಂಧಿಕರ ಅನುಮತಿ ಪಡೆದು ಶವವನ್ನು ಕೊಯ್ದು ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಗಾಂಶವನ್ನು ಕೂಲಂಕಷವಾಗಿ ಬರಿಗಣ್ಣಿನಿಂದ ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಕದಿಂದ ಇತರ ವಿಧಾನಗಳಿಂದ ಪರೀಕ್ಷಿಸುವರು. ಆಗ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಯಾಕೆ ಮೃತನಾದ ಎಂಬುದು ತಿಳಿಯಬಹುದು. ಇದರ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ರೋಗ ಅವನ ಸಂಬಂಧಿಕರಿಗೆ ಇರಬಹುದೋ ಹೇಗೆ? ಮುಂದೆ ಅದು ಪ್ರಕಟವಾಗಬಹುದೋ ಎಂಬುದನ್ನು ಅಂದಾಜಿಸಿ ಈಗಲೇ ಸೂಕ್ತ ಉಪಚಾರ ಕೊಡುವರು. ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಇದೇ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಬಂದ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಉಪಚಾರ ಕೊಡಬಹುದು.

ಹೊಸ ರೋಗಗಳು

ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳು ಪತ್ತೆಯಾಗಿಲ್ಲ. ಅವುಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಈ ವಿಧಾನ ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. ಇಂದು ಜಗತ್ತನ್ನು ನಡುಗಿಸುತ್ತಿರುವ 'ಏಡ್ಸ್' ರೋಗವು ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದದ್ದು ಶವಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದಲೇ. ರೋಗಗಳ ಯಾದಿ ಮುಗಿದಿದೆ ಎಂದೇನಿಲ್ಲ. ಅನೇಕ ರೋಗಗಳು ಇಂದಿಗೂ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದಿಲ್ಲ. ಇವುಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆ ಮಾಡುವುದು ಅವಶ್ಯವಿದೆ. ಕಾರಣ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಶವ ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಯಲೇಬೇಕು.

ಇತಿಹಾಸವನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ಇದೇ ಮಾತು ದೃಢವಾಗುತ್ತದೆ. ಅನೇಕ ವೈದ್ಯರು ಹೊಸ ರೋಗಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆಮಾಡಲು ಬಹಳ ಶ್ರಮಿಸಿದರು.ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಯತ್ನಮಾಡಿ ಉಪಚರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ದೇವರು ಯಶಸ್ಸು ಕೊಡದಿದ್ದರೆ, ಶವಗಳನ್ನು ತಾವೇ ಹೊತ್ತುಕೊಂಡು ಶವಪರೀಕ್ಷಾ ಮಂದಿರಕ್ಕೆ ಒಯ್ಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಶವ ಕೊಯ್ದು ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಶವಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿ ರೋಗಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವ ಪದ್ಧತಿ ಜಗತ್ತಿನ ಎಲ್ಲ ದೇಶಗಳಲ್ಲೂ ಇತ್ತು. ಅಂದರೆ ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ಪದ್ಧತಿಯ ಎಲ್ಲ ವೈದ್ಯ ಕಾಲೇಜುಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಸರಾಗವಾಗಿ ಸಾಗಿತ್ತು. ನಾನು ಸಹ ವೈದ್ಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಆಗಿದ್ದಾಗ ಹತ್ತು ಶವ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ನೋಡಿದ್ದೆ. ನಮಗೆ ಕಲಿಸುವ ಗುರುಗಳು ಮಾಡಿ ತೋರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು.



ವೈದ್ಯಕೀಯ ಶವ ಪರೀಕ್ಷೆ

■ ದಿ. ಡಾ.ಸ.ಜ. ನಾಗಲೋಟಿಮಠ

ಶವ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಮೊದಲಿನಂತೆ ಈಗಲೂ ನಡೆಯುತ್ತಿವೆಯೇ?

ಇಲ್ಲ, ಇಂದು ಶವಪರೀಕ್ಷೆ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ಅನೇಕ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿದ್ಯಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ನಿಂತೇ ಹೋಗಿದೆ.ಹಿರಿಯ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಾದ ಚಂಡಿಗಢ, ದೆಹಲಿ, ಮುಂಬೈಗಳಲ್ಲಿ ಜೀವಂತ ಇದೆ. ಹಲವಾರು ಕಾನೂನು ತೊಡಕುಗಳು ತಲೆಯೆತ್ತಿ ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇಂದಿನ ವೈದ್ಯರು ತಾವು ನಿರ್ಣಯಿಸಿದ್ದೇ ಸತ್ಯ ಎನ್ನುವ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ಬಹಳ ಆತಂಕಕಾರಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ. ಹೆಚ್ಚಿನದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ವೈದ್ಯರು ಶವಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಲೇಬೇಕು. ಇದೇ ನೀತಿ ಮುಂದುವರೆದರೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಶಾಸ್ತ್ರಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಕಲಿಯುವವರಿಗೆ ಹಾನಿ.

ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸಹಕಾರ

ಶವಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಸಾರ್ವಜನಿಕರ ಸಹಕಾರ ಅವಶ್ಯ. ಅದಿಲ್ಲದೆ ಹೋದರೆ ಏನೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗದು. ಶವಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸುವುದರಿಂದ ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗೆ ಲಾಭ. ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನವೂ ಬೆಳೆಯುವುದು. ಶವ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿದರೆ ಶವವು ವಿಕೃತವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಶವ ವಿಚ್ಛೇದನ ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಹೊಲಿದು ಶವನೋಡಲು ಭಂಗವಾಗದ ಹಾಗೆ ಮಾಡಿಕೊಡುವುದು ವೈದ್ಯರ ಕರ್ತವ್ಯ.

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಶವ ಪರೀಕ್ಷೆ ಪ್ರಕಾರಗಳು

ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಶವಪರೀಕ್ಷೆ ವಿವಿಧ ಪ್ರಕಾರದ್ದಾಗಿರಬಹುದು. ಅವುಗಳೆಂದರೆ,

1. ಸಂಪೂರ್ಣ ಶವಪರೀಕ್ಷೆ

ಇಲ್ಲಿ ಇಡೀ ದೇಹವನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ಕತ್ತರಿಸಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸುವರು. ಸುಮಾರು 200 ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಶವ ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದವು.

2. ನಿಯಮಿತ ಶವಪರೀಕ್ಷೆ

ಇಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಒಂದು ಭಾಗವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಪರೀಕ್ಷಿಸುವರು. ಅದು ಹೃದಯವಾಗಿರಬಹುದು, ಕೇವಲ ಪುಪ್ಪಸಗಳಿರಬಹುದು. ಕೇವಲ ಜಠರ ಕರುಳು ಇರಬಹುದು.

3. ಸೂಜಿ ಶವ ಪರೀಕ್ಷೆ

ಈ ಪ್ರಕಾರದಲ್ಲಿ ಲಿವರ್ ಬೆರಿಯೋಪ್ಸಿ ಸೂಜಿಯ ಸಹಾಯದಿಂದ ಬೇಕಾದ ಎಲ್ಲ ಅಂಗಾಂಶಗಳ ತುಕಡಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ. ದೇಹದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗವೂ ವಿಕಾರಗೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ.

4. ಎಂಡೋಸ್ಕೋಪಿಕ್ ಶವಪರೀಕ್ಷೆ

ಈ ಪ್ರಕಾರದಲ್ಲಿ ಎಂಡೋಸ್ಕೋಪಿ ಉಪಕರಣದ ಸಹಾಯದಿಂದ ಒಳ ಅಂಗಾಂಶಗಳ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವರು.

5. ಎಕ್ಸರೇ ಶವಪರೀಕ್ಷೆ

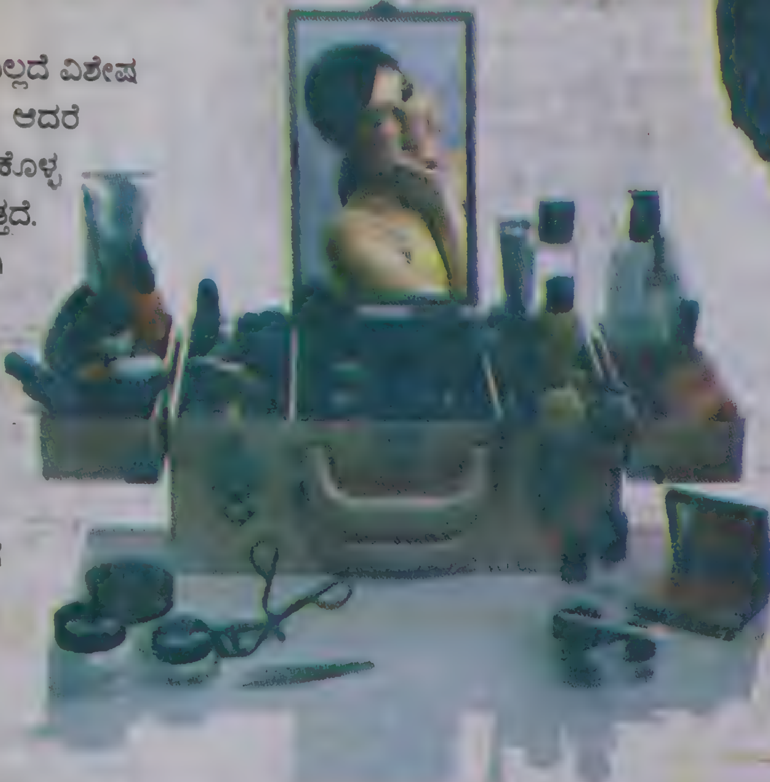
6. ರಕ್ತನಾಳ ಶವಪರೀಕ್ಷೆ

7. ಮ್ಯಾಗ್ನೆಟಿಕ್ ರಿಸೋನೆನ್ಸ್ ಶವಪರೀಕ್ಷೆ

8. ಮೌಖಿಕ ಶವಪರೀಕ್ಷೆ

ಹೀಗೆ ಹಲವಾರು ರೀತಿಯಿಂದ ಶವ ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸಲಾಗುವುದು.■

ತುಸು ಅಲಂಕಾರವೇ ಲೇಸು





ಅಲಂಕಾರ ಸ್ತ್ರೀಪುರುಷ ಬೇಧವಿಲ್ಲದೆ ವಿಶೇಷ ಆಸಕ್ತಿ ಕೆರಳಿಸುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಅಂಶ. ಆದರೆ ಅಲಂಕಾರ ಅಂದರೆ ಏನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳ ಬೇಕೆಂಬ ಕುರಿತು ಸಂದೇಹ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಅಲಂಕಾರವೆಂಬುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಸ್ವಂತವಾದ್ದರಿಂದ ಮಹಿಳೆಯರ ಪರವಾಗಿಯೇ ಇದರ ಕುರಿತು ಚರ್ಚೆ ಮಾಡುವುದು ಸಮಂಜಸ.

ಇಷ್ಟಕ್ಕೂ ಅಲಂಕಾರ ಎಂದರೇನು? ಮುಖಕ್ಕೆ ಒತ್ತಾಗಿ ಪೌಡರ್ ಲೇಪಿಸಿಕೊಂಡು, ತುಟಿಗೆ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಷೇಡ್‌ನ ಲಿಪ್‌ಸ್ಟಿಕ್ ಬಳಿದುಕೊಂಡರೆ ಅದು ಅಲಂಕಾರವಾಗಿಬಿಡುತ್ತದಾ? ನಿಜಕ್ಕೆ ಅಲಂಕಾರ ಎನ್ನುವುದು ಸಹಜವಾಗಿರುವುದು, ಅಂದವನ್ನು ದ್ವಿಗುಣಗೊಳಿಸುವಂತಿರಬೇಕು. ಅಲಂಕಾರ ಅಥವಾ ಮೇಕಪ್ ಎಂಬುದು ತಮಗೆ ಯಾವುದು ಹೊಂದುತ್ತದೋ ಎಂಬುದು ತಾವೇ ಸ್ವಂತವಾಗಿ ನಿರ್ಣಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ವಿಷಯ. ಹಾಗಿಲ್ಲದೆ ಯಾರೋ ಏನೋ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆಂದು ತಾವೂ ಹಾಗೆಯೇ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಅದು ಅಧ್ವಾನವಾಗಿ ನಾಲ್ಕು ಜನರ ಮುಂದೆ ನಗೆಪಾಟಲಿಗೀಡಾಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆಂಬುದು ಹೆಚ್ಚು ಜನ ಊಹಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ತಾವು ಮಾಡುವ ವೃತ್ತಿಗನುಸಾರವಾಗಿ ಕೆಲವರು ಮೇಕಪ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಗಗನಸಖಿಗಳು, ವಾಣಿಜ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ರಿಸೆಪ್ಷನಿಸ್ಟ್‌ಗಳು ಮೇಕಪ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿ ಕಾಣಬೇಕೆಂಬ ಹಂಬಲ ಸ್ತ್ರೀಪುರುಷರಿಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಅಲಂಕಾರದ ಪ್ರಮುಖ ಉದ್ದೇಶ ಪರಸ್ಪರ ಆಕರ್ಷಣೆ ಎಂಬುದು ಮನಶ್ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞನೊಬ್ಬನ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಆಸಕ್ತಿಕರ ಅಂಶವೆಂದರೆ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹೊಡೆಯುವಂತೆ ಕಾಣುವ ಮೇಕಪ್ ನೋಡಿ ಗಂಡಸರು ಅಸಹ್ಯಪಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರವುದು ಗಮನಾರ್ಹ.

'ತುಂಬ ಅತಿಯಾಗಿ ಮೇಕಪ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಅವರಲ್ಲಿ ನೋಡಲು ಏನು ಉಳಿದಿರುತ್ತದೆ? ಎಂದು ಯುವಕನೊಬ್ಬ ಪ್ರಶ್ನಿಸುತ್ತಾನೆ.

'ಅಸಲು ಸ್ತ್ರೀಯರು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಿಂಗರಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಬಹಳ ಸುಂದರವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಾರೆ. ಸೃಷ್ಟಿಯ ಅಂದವೇ ಸ್ತ್ರೀ ಆಗಿರುವುದರಿಂದ ಆಕೆಗೆ ಮತ್ತೆ ಮೇಕಪ್ ಯಾಕೆ? ಎಂದು ಮತ್ತೊಬ್ಬರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ನಟನೆ ಮಾಡುವವರಿಗೆ, ಮಾಡೆಲ್‌ಗಳಿಗೆ ಮೇಕಪ್ ಅನಿವಾರ್ಯ. ಆ ಮಾತಿಗೆ ಬಂದರೆ ಮೇಕಪ್ ಇಲ್ಲದೆ ಸಿನಿಮಾದಲ್ಲಿ ನಟಿಸಿದರೆ ಎಲಿಜಬೆತ್ ಟೇಲರ್, ಮರ್ಲಿನ್ ಮನ್ರೋರನ್ನು ಕೂಡ ಯಾರೂ ನೋಡುವುದಿಲ್ಲವೇನೋ!

ಮೇಕಪ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವವರು ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶವೆಂದರೆ, ಕಣ್ಣು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿರುವವರು ಸ್ವಲ್ಪ ವಿಶಾಲವಾಗಿ ಕಾಣಲು ಐಲೈನರ್ ಬಳಸಬಹುದು. ಹಾಗೆಯೇ ತುಟಿ ಕಳಾಹೀನವಾಗಿದ್ದರೆ ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿ ಕಾಣಲು ಲಿಪ್‌ಸ್ಟಿಕ್ ಬಳಸಬಹುದು. ಅಷ್ಟೇ ಹೊರತು ಸಹಜವಾಗಿ, ಮಾಟವಾದ ರೂಪವುಳ್ಳವರು ಕೂಡ ಕೃತ್ರಿಮತೆಗೋಸ್ಕರ ತಪಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ.

ಒಮ್ಮೆ ರಸ್ತೆಯಲ್ಲೊಬ್ಬಾಕೆ ಸಿನಿಮಾ ನಟಿಯರಂತೆ ಮೇಕಪ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಮೈಬಳುಕಿಸುತ್ತಾ ನಡೆದುಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಳು. ನಡೆದು ಹೋಗುವವರು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ವಾಹನಗಳಲ್ಲಿ ಹೋಗುವವರು ಅವಳನ್ನು ನೋಡಿಕೊಂಡು ಹೋಗಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು. ಯಾಕೆ ಹಾಗೆ ನೋಡುತ್ತಿರುವೆ ಎಂದು ಒಬ್ಬ ಯುವಕನನ್ನು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದರೆ ಆತ ಹೇಳಿದ ಉತ್ತರ, ಎಲ್ಲರೂ ತನ್ನನ್ನು ನೋಡಲು ಎಂದು ತಾನೇ ಆಕೆ ಅಲಂಕಾರ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುವುದು! ಹಾಗಿರುವಾಗ ನೋಡಿದರೆ ತಪ್ಪೇನಿದೆ? ಎಂದು. 'ಸಿಂಪ್ಲಿಸಿಟಿ ಈಸ್ ಮದರ್ ಆಫ್ ಬ್ಯೂಟಿ' ಎಂಬ ನಾಣ್ಣುಡಿ ಕೇವಲ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಹೇಳುವುದೇ ವಿನಃ ಯಾರು ಅದನ್ನು ಆಚರಿಸುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತಿಲ್ಲ. ಸ್ತ್ರೀಯರಾಗಲ್ಲಿ, ಪುರುಷರಾಗಲಿ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಹೊಂದಿರುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮಿಗಿಲಾದ ಅಂದ, ಸಂತೋಷ ಕೃತ್ರಿಮ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದರಲ್ಲಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ!

ಅತಿ ದೊಡ್ಡ ದಾಡಿ ಹೊಂದಿರುವ ಮಹಿಳೆ



ವಿಚಿತ್ರ ಆದರೂ ಸತ್ಯ. ಅಮೆರಿಕನ್ ಮಹಿಳೆ ವಿವಿಯನ್ ಮೀಲರ್‌ಳ ದಾಡಿಯ ಉದ್ದ 11 ಅಂಗುಲಗಳು (27.9 ಸೆಂ.ಮೀ.). ಚಿಕ್ಕವಳಾಗಿದ್ದಾಗಲೇ ಈಕೆಗೆ ಮುಖದಲ್ಲಿ ದಾಡಿ ಕಾಣಿಸಕೊಳ್ಳ ತೊಡಗಿತು. ಆಕೆಯ ತಂದೆ ಮುಖ ಕ್ಷೌರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಸಲಹೆ ಕೊಟ್ಟರೂ ತಂದೆ ಮಾತು ಕೇಳದೆ ವಿವಿಯನ್ ತನ್ನ ದಾಡಿಯನ್ನು ಹಾಗೆ ಬಿಟ್ಟು ಇಷ್ಟುದ್ದ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಳು.

ಬೆನ್ನುನೋವಿನ ಶಮನಕ್ಕೆ 16 ಉಪಾಯಗಳು

ಆಧುನಿಕ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಿಂದಾಗಿ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿರುವ ಆರೋಗ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಬೆನ್ನುನೋವೂ ಒಂದು! ಇದರ ಶಮನಕ್ಕೆ ಇಲ್ಲಿ 16 ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿದ್ದು, ಇವುಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವ ಮುನ್ನ ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಕೇಳುವುದೊಳಿತು.

1 ಬೆನ್ನುನೋವಿನ ಪ್ರಕರಣಗಳು ಹೆಚ್ಚಲು ಧೂಮಪಾನವೂ ಒಂದು ಕಾರಣವೆಂದು ಇತ್ತೀಚಿನ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದು ತಿಳಿಸಿದೆ. ಧೂಮಪಾನವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುವುದರಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಪರಿಚಲನೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ, ಪೋಷಕ ತತ್ವಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವ ಬೆನ್ನುನೋವಿನ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಧೂಮಪಾನ ತ್ಯಜಿಸಲು ಹೇಳಿದಾಗ ಶೇ. 30ರಷ್ಟು ರೋಗಿಗಳು ಬೆನ್ನುನೋವಿನಿಂದ ಗುಣಮುಕ್ತರಾಗಿದ್ದಾರೆಂದು ಆ ಸಂಶೋಧನೆ ತಿಳಿಸಿದೆ.

2 ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಅಂಗಾತವಾಗಿ ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳಿ. ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಭುಜದ ನೇರಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ ಬಲಗಾಲನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಚಾಚಿ. ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮಡಚಿ, ಬಲಗಾಲಿನ ಆಚೆಯ ಬದಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟೂ ದೂರಕ್ಕೆ ಇಡಲು ಯತ್ನಿಸಿ. ಎಡಗಾಲಿನ ಪಾದ ನೆಲಕ್ಕೆ ಅಂಟಿರಲಿ. ಭುಜಗಳು ನೆಲದ ಮೇಲಿರಲಿ. 30 ಕ್ಷಣಗಳವರೆಗೆ ಇದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಿ. ನಂತರ ಎಡಗಾಲನ್ನು ನೇರವಾಗಿಸಿ, ಬಲಗಾಲನ್ನು ಅದರ ಮೇಲಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟೂ ದೂರಕ್ಕೆ ಒಯ್ದು, ಬಲಪಾದವನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಸಮತಲದಲ್ಲಿಡಿ. ಈ ಸರಳ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಬೆನ್ನಿನ ಮಧ್ಯಭಾಗ ಸದೃಢವಾಗುತ್ತದೆ.

3 ನೇರವಾಗಿ ಮಲಗಿ ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಚಾಚಿ. ಬಲಗಾಲನ್ನು ಅದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಿಸಿ ಒಂದು ಕೈಯಿಂದ ಎಡತೊಡೆಯನ್ನು ಇನ್ನೊಂದು ಕೈಯಿಂದ ಅದೇ ಕಾಲಿನ ಮೀನಖಂಡವನ್ನು ಹಿಡಿದು ಮೇಲೆತ್ತಿ. ತೊಡೆಯನ್ನು ಹಿಡಿದಿರುವ ಕೈ ಮೊಣಕಾಲ ಹಿಂದಿನ ನರ (ಹ್ಯಾಮ್‌ಸ್ಟ್ರಿಂಗ್)ದ ಮೇಲೆ ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮೇಲೆ ಎತ್ತಿರುವ ಕಾಲನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಎದೆಯತ್ತ ಬಾಗಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಹೆಚ್ಚು ಶಕ್ತಿ ಹಾಕಬೇಡಿ. ಇದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 30 ಕ್ಷಣಗಳವರೆಗೆ ಇರಬೇಕು. ನಂತರ ಇದೇ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಇನ್ನೊಂದು ಕಾಲಿನಿಂದಲೂ ಮಾಡಿ. ಈ ಹಗುರವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಮೊಣಕಾಲ ಹಿಂದಿನ ನರದ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಇದರ ನೇರ ಪರಿಣಾಮ ಬೆನ್ನಿನ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಮೇಲೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಎರಡು ದಿನಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಮಾಡಿ.

4 ಬೆನ್ನನ್ನು ಸಶಕ್ತಗೊಳಿಸುವ ಯಾವುದೇ ಸರಳ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ವಾರದಲ್ಲಿ ಮೂರು ದಿನ ತಪ್ಪದೇ ಮಾಡಿ. ಜೊತೆಗೆ ಹೃದಯಧಮನಿಗೆ ಬಲ ನೀಡುವ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನೂ 20 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಮಾಡಿ. ಇದರಿಂದ ಬೆನ್ನಿನ ಕೆಳಭಾಗ, ಸೊಂಟ, ಬೆನ್ನಿನ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಹಾಗೂ ಡೈಫ್ರಾಮ್‌ಗೆ ತುಂಬಾ ಲಾಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆ ಕಾಮನಬಿಲ್ಲಿನಂತಾಗಬಹುದು. ಬೆನ್ನಿನ ಮೂಳೆಯ 'ಡಿಸ್ಕ್' ಮೇಲೆಯೂ ಒತ್ತಡ ಬೀಳುತ್ತದೆ.

5 ನಿಮ್ಮ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಮೊಣಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ನೋವು ಇದ್ದರೆ, ಇದರ ಅನುಭವ ನಿಮಗೆ ಕಾಲುಗಳಿಂದ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆ ಅಥವಾ ಮೊಣಕಾಲುಗಳ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ತಿಳಿಯಲು



ನಿಮ್ಮ ಪಾದರಕ್ಷೆಗಳು ಯಾವ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸವೆದಿವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ಪಾದರಕ್ಷೆಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ 'ಇನ್ಸೋಲ್' ಅನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿ ಈ ಅಸಮತೋಲನವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಬಹುದು.

6 ಹಾರ್ವರ್ಡ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಸಂಶೋಧಕರ ಪ್ರಕಾರ ಬೆನ್ನು ನೋವಿಗೆ ಇಬುಪ್ರೊಫೆನ್‌ನಂಥ ಔಷಧಿಗಳು ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಪರಿಹಾರ ನೀಡುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಇವುಗಳಿಂದ ಲಾಭವೂ ಇದೆ. ಊಟದ ನಂತರ 600 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ. ಇಬುಪ್ರೊಫೆನ್ ಸೇವಿಸಬೇಕು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಸಂಶೋಧಕರು.

7 ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಭಾರ ಹಾಕಿ ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳಿ. ಹಣೆ ಹಾಗೂ ಕಾಲು ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗಿರಲಿ. ಕೈಗಳನ್ನು ಬೆನ್ನಿನ ಮೇಲೆ ಬಂಧಿಸಿ. ಈಗ ಕೇವಲ ತಲೆಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಮೇಲೆತ್ತಿ. ನಿಮ್ಮ ಕಾಲುಗಳು ಹಾಗೂ ಹೊಟ್ಟೆ ನೆಲಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡೇ ಇರಲಿ. ನಿಮ್ಮ ಮುಖವೂ ಕೆಳಮುಖವಾಗಿರಲಿ. ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಮಾಡಿ. ಇದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಬೆನ್ನಿನ ಕೆಳಭಾಗ ಸಶಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ.

8 ಸೆಕ್ಸ್‌ನಿಂದ ಬೆನ್ನು ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ಭಂಗಿಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಮೂಲಕ ಬೆನ್ನುನೋವಿನಿಂದ ಮುಕ್ತಿಯನ್ನೂ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಸೊಂಟದ ಕೆಳಗಿನ ಚಲನೆ ಬೆನ್ನು ನೋವಿನಿಂದ ಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

9 ನಿಮ್ಮ ಬೆನ್ನುಮೂಳೆ ನೇರವಾಗಿದ್ದಷ್ಟೂ ಸುರಕ್ಷತೆ ಹಾಗೂ ಸದೃಢತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಆದ್ದರಿಂದ ನಿಮಗೆ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಆಸರೆ ನೀಡುವ (ಉದಾ: ಕಟ್ಟಿಗೆಯ) ಕುರ್ಚಿಯ ಮೇಲೆಯೇ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ.

10 ನೆಲದ ಮೇಲಿರುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಎತ್ತಲು ತಜ್ಞರು ನೀಡುವ ಸಲಹೆ ಹೀಗಿದೆ: ಮೊದಲು ಮೊಣಕಾಲು ಮಡಚಿ ನಂತರ ಕೆಳಗೆ ಬಾಗಿ. ಬೆನ್ನು ನೇರವಾಗಿಯೇ ಇರಲಿ. ಕಾಲುಗಳೂ ನೇರವಾಗಿರಬೇಕು. ಆಗ ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಬೀಳದೆ, ಕಾಲುಗಳ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಮೇಲೆ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಸಾಮಾನು ಎತ್ತಿಕೊಂಡು ಹೊರಟಿದ್ದರೆ ಅವು ನಿಮ್ಮ ಎದೆಗೆ ಸಮೀಪವಿರಲಿ. ಇದರಿಂದ ಬೆನ್ನಿನ ಮೇಲೆ ಉಂಟಾಗುವ ಎಳೆತ ಕನಿಷ್ಠವಾಗುತ್ತದೆ.

11 ಬೆನ್ನಿನ ಮೇಲೆ ಭಾರ ಹಾಕಿ ಮಲಗಿ. ಕೈಗಳನ್ನು ಭುಜದ ನೇರಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ. ಅಂಗೈಗಳು ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಕಿರಲಿ. ಎರಡೂ ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮಡಚಿ 10 ಕ್ಷಣಗಳವರೆಗೆ ಎದೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ನೇರವಾಗಿ ಚಾಚಿ. ಕೈಗಳು ಹಾಗೆಯೇ ಇರಲಿ. ನಂತರ ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮಡಚಿದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬಲಗಡೆ ತನ್ನಿ. ಹತ್ತು ಕ್ಷಣಗಳವರೆಗೆ ಅದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದು ನಂತರ ಎಡಗಡೆ ತನ್ನಿ. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯ ಕೆಳಭಾಗಕ್ಕೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

12 ನೇರವಾಗಿ ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳಿ. ಕೈಗಳನ್ನು ಭುಜದ ನೇರಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ. ಅಂಗೈಗಳು ನೆಲಕ್ಕೆ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಲಿ. ಈ ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮೇಲೆ ತನ್ನಿ. ಮೊಣಕಾಲುಗಳ ಬಳಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಡಚಿರಲಿ ಹಾಗೂ ನೇರವಾಗಿ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಗಳ ಮೇಲಿರಲಿ. ನಂತರ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನು ಸಂಕುಚನಗೊಳಿಸುತ್ತ ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಸಹಜವಾಗಿ ಮುಂದೆ ಮತ್ತು ಹಿಂದೆ ತಲೆಯತ್ತ ಮಾಡುತ್ತಾ ಇರಿ. ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ.



13 ಬೆನ್ನು ನೋವಿನ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ನಿವಾರಿಸುವಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಹಾಸಿಗೆಯೂ ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಅಧಿಕ ಕಠಿಣವೂ ಆಗಿರದ, ಅತ್ಯಂತ ಮೃದುವೂ ಆಗಿರದ ಹಾಸಿಗೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ. ಜೊತೆಗೆ ಮಲಗುವ ಸರಿಯಾದ ಭಂಗಿಗಳನ್ನೂ ಅಳವಡಿಸಿ. ತಪ್ಪು ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಮಲಗುವುದೂ, ಬೆನ್ನುನೋವಿಗೆ ಒಂದು ಕಾರಣವಾಗಿರಬಹುದು.

14 ನಿಮ್ಮ ಕೆಳ ಹಾಗೂ ಮೇಲ್ಭಾಗದ ದವಡೆಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಸರಿಯಾಗಿ ಫಿಟ್ ಆಗುತ್ತವೆಯೇ? ನಿಮ್ಮ ಹಲ್ಲುಗಳ ಎರಡೂ ದವಡೆಗಳು ಗೋಲಾಕಾರ ರೇಖೆಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಉಳಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಇದೂ ಕೂಡ ಬೆನ್ನು ನೋವಿನ ಕಾರಣವಾಗಿರಬಹುದಾಗಿದೆ. ಇಂಥ ಹಲ್ಲುಗಳಿರುವವರು ಏನನ್ನಾದರೂ ತಿನ್ನುವಾಗ ಮುಖದ ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ವಕ್ರತೆ ಹಾಗೂ ಬಿಗಿತಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇವು ಕೊರಳಿನ ಮೂಲಕ ಬೆನ್ನಿನವರೆಗೆ ತಲುಪುತ್ತವೆ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಹತ್ತಿರದ ದಂತವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.

15 ಬೋರಲಾಗಿ ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳಿ. ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡೂ ಕೈಗಳಿಂದ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಎಡ ಬಲ ಕಾಲುಗಳ ಮುಂಗಾಲನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಎಳೆಯಿರಿ. 30 ಕ್ಷಣಗಳವರೆಗೆ ಇದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಿ. ಇದೇ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಇನ್ನೊಂದು ಕಾಲಿನಿಂದಲೂ ಮಾಡಿ. ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನು ಒಳಗೆಳೆದುಕೊಂಡು ಮುಂದಿನ ಭಾಗದತ್ತ ಬಲಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಿ. ಬೆನ್ನು, ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆ ಹಾಗೂ ಸೊಂಟವನ್ನು ಸದೃಢಗೊಳಿಸಲು ಈ ವ್ಯಾಯಾಮ ಸಹಕಾರಿ.

16 ಅಂಗಾತವಾಗಿ ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳಿ. ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮೊಣಕಾಲವರೆಗೆ ಮಡಚಿ, ಪಾದಗಳನ್ನು ಸಮತಲವಾಗಿ ನೆಲದ ಮೇಲಿಡಿ. ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿಡುತ್ತ, ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಮೊಣಕಾಲನ್ನು ಮುಟ್ಟಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಈ ಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡುವಾಗ ಭುಜ ಹಾಗೂ ಕತ್ತನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮೇಲೆತ್ತಿ. ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಮೂರು ಬಾರಿ ಮಾಡಿ. ಇದರಿಂದ ಬೆನ್ನು ಬಲಶಾಲಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ■

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸ್ವಯಂವರಗಳು


ದ್ರೌಪದಿ ಸ್ವಯಂವರ


ಪೃಥ್ವಿರಾಜ್ ಸ್ವಯಂವರ


ಸೀತಾ ಸ್ವಯಂವರ

ಸೀತಾ ಸ್ವಯಂವರ, ದ್ರೌಪದಿಸ್ವಯಂವರಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಯಂವರಕ್ಕಿಂತ ಪಂಥವೇ ಮುಖ್ಯವಾಗಿತ್ತು.

ಸಂತಾನ ವೃದ್ಧಿಯು ಮಾನವ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಮದುವೆ ರೂಪ ಪಡೆದಿದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಜೀವಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಂಥ ಕಟ್ಟುಪಾಡು ಇಲ್ಲ. ಮಾನವ ಮದುವೆ ನಿಯಮ ಮಾಡಿದರೂ ಹೆಚ್ಚು ಗಂಡರನ್ನು ಹೊಂದಿರುವವರು, ಹೆಚ್ಚು ಹೆಂಡತಿಯರನ್ನು ಹೊಂದಿರುವವರು ಎಲ್ಲ ಕಡೆ ಇದ್ದಾರೆ. ಅಕ್ರಮ ಸಂಬಂಧಗಳ ಗಲಭೆಗಳೂ ಕೊನೆಯಾಗಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಭಾರತೀಯ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಮದುವೆ ಸಂಬಂಧವು ಅತ್ಯಂತ ಪವಿತ್ರವೆನಿಸಿ ಸಪ್ತಪದಿ ಮೊದಲಾದ ನಾನಾ ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಆಧುನಿಕ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಮದುವೆಯು ಶೋಷಣೆಯ ರೂಪವನ್ನು ಬಿಚ್ಚಿಟ್ಟಿದೆ.

ಸ್ವಯಂವರ ಎಂಬ ಮದುವೆ ವಿಧಾನವು ನಮ್ಮ ಪುರಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಸ್ತಾಪವಾಗಿವೆ. ಸೀತಾ ಸ್ವಯಂವರ, ದ್ರೌಪದಿಸ್ವಯಂವರದ ಕತೆಗಳು ಯಾರಿಗೆ ತಾನೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ?

1977ರಲ್ಲಿ ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದ ಎಲ್ಲ ಭಾಷೆಗಳಲ್ಲಿ ನಟಿಸಿದ್ದ ರಾಜಶ್ರೀ ಎಂಬ ನಟಿಯು ಮದುರಾಸಿನ ತನ್ನ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಮದುವೆಗಾಗಿ ಬಂದವರ ಸಂದರ್ಶನ ನಡೆಸಿದ್ದಳು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಆಕೆ ಪತ್ರಿಕಾ ಜಾಹೀರಾತು ನೀಡಿದ್ದಳು.

ಭೌಮಾಶ್ವಿ ಈಕೆ ಶಿಬಿ ಚಕ್ರವರ್ತಿಯ ಮಗಳು ತನ್ನ ಸ್ವಯಂವರದಲ್ಲಿ ನಿತಂತು ರಾಜನ ಮಕ್ಕಳಾದ ಸಾತ್ವೀಯ, ಶೂರಸೇನ, ಶೂತ್ರಸೇನ, ತಿಂದುಸಾರ, ಅತಿಸಾರ ಎಂಬ ಐದುಜನ ರಾಜಕುಮಾರರನ್ನು ಮದುವೆಯಾದಳು. ಇದು ದ್ರೌಪದಿಯು ಪಂಚಪಾಂಡವರನ್ನು ಮದುವೆಯಾದುದಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲಿನ ಉದಾಹರಣೆಯಾಗಿದೆ.

ಹಿಮಾಚಲದಲ್ಲಿ ಕಿನೌರ್ ಒಂದು ಜಿಲ್ಲೆ. ಅಲ್ಲಿ ಈಗಲೂ ಅಣ್ಣನನ್ನು ಮದುವೆಯಾದವಳು ತಮ್ಮನಿಗೂ ಹೆಂಡತಿಯೇ ಆಗಿರುತ್ತಾಳೆ. ಅಂದರೆ ಬಹುಪತಿತ್ವ ಕೂಡ ಭಾರತ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಮಾನ್ಯತೆ ಪಡೆದುದೇ ಆಗಿದೆ.

ಸ್ವಯಂವರ ವಿಧಾನ

ಇದರಲ್ಲಿ ಸಾಮ್ಯಾವಾಗಿ ವರನಾಗಬಲ್ಲವರಿಗೆ ಆಹ್ವಾನವಿರುತ್ತಿತ್ತು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಬೇಕೆಂದೇ ಕೆಲವರಿಗೆ ಆಹ್ವಾನ ನೀಡುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಸಂಯುಕ್ತೆಯನ್ನು ಪೃಥ್ವಿರಾಜ ಹಾರಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗಬೇಕಾದ ಪ್ರಮೇಯ ಯಾಕೆ ಬಂತೆಂದರೆ

ಭಾರತೀಯ ಮದುವೆಯ ಎಂಟು ವಿಧಾನಗಳು

ಅಷ್ಟ ಮದುವೆಗಳು

ಭಾರತೀಯ ಪುರಾತನರು ಎಂಟು ವಿವಾಹಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಅವುಗಳು ಇಂತಿವೆ.

1. ಬ್ರಹ್ಮವಿವಾಹ: ಇಲ್ಲಿ ತಂದೆಯು ಕುಲೀನ, ಸುಯೋಗ್ಯ, ಸದೃಢ ವರನನ್ನು ಹುಡುಕಿ ಕರೆತಂದು ಕನ್ಯಾದಾನ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ.

2. ದೈವ ವಿವಾಹ: ಅಪ್ಪನು ಅಲಂಕೃತ ಮಗಳನ್ನು ಯಜ್ಞ ಭಾಗಿಯಾದ ರುತ್ವಿಜನಿಗೆ ಅವಳನ್ನು ದಾನ ಮಾಡಿ ಅನಂತರ ಮದುವೆ ಶಾಸ್ತ್ರ ಮುಗಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇದೂ ಕನ್ಯಾದಾನದ ಇನ್ನೊಂದು ವಿಧಾನ.

3. ಆರ್ಶ ವಿವಾಹ: ಈ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಕನ್ಯೆಯ ತಂದೆಯು ವಿವಾಹವಾಗಲು ಇಷ್ಟಪಟ್ಟ ವರನಿಂದ ಹಸುಗಳನ್ನು ಕನ್ಯಾಶುಲ್ಕದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಪಡೆದು ಮದುವೆ ಮಾಡಿ ಕೊಡುತ್ತಾನೆ.

4. ಪ್ರಜಾಪತ್ಯ ವಿವಾಹ: ಇಷ್ಟಪಟ್ಟ ವರನಿಗೆ ಮಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಮದುವೆಮಾಡಿ "ನೀವಿಬ್ಬರೂ ನಿಮ್ಮಧರ್ಮವನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಆಚರಿಸಿರಿ" ಎಂದು ಹರಸುವುದು.

5. ಅಸುರ ವಿವಾಹ: ಕನ್ಯಾಶುಲ್ಕ ಅಥವಾ ವಧುರಕ್ಷಣೆ ನೀಡಿ ಮದುವೆಯಾಗುವುದು.

6. ಗಾಂಧರ್ವ ವಿವಾಹ: ಗಂಡು ಹೆಣ್ಣು ಪರಸ್ಪರ ಮೆಚ್ಚಿ ಯಾರ ಅನುಮತಿಗೂ ಕಾಯದೆ ಆಗುವ ಪ್ರೇಮವಿವಾಹ. ದುಷ್ಯಂತ ಶಕುಂತಲೆಯರ ಗಾಂಧರ್ವ ವಿವಾಹದಿಂದಾದ ಸಮಸ್ಯೆಯೂ ಇಂದಿಗೂ ಕೆಲವೆಡೆ ಆಗುತ್ತವೆ.

7. ರಾಕ್ಷಸ ವಿವಾಹ: ಇಲ್ಲಿ ವರನು ಕನ್ಯೆಯನ್ನು ಸೆಳೆದೊಯ್ದು ಮದುವೆ ಯಾಗುತ್ತಾನೆ. ಭಾರತದ ಇತಿಹಾಸದಲ್ಲಿ ಪೃಥ್ವಿರಾಜನು ಸಂಯುಕ್ತೆಯನ್ನು ಎತ್ತಿಕೊಂಡೊಯ್ದು ಆದ ಮದುವೆ ಪ್ರಸಿದ್ಧ. ಕೃಷ್ಣರುಕ್ಮಿಣಿಯನ್ನು ಮದುವೆಯಾದುದೂ ಇದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ. ಈ ಮದುವೆಯನ್ನು ಕ್ಷತ್ರಿಯಯೋಗ್ಯವೆನ್ನಲಾಗಿದೆ.

8. ಪೈಶಾಚ ವಿವಾಹ: ನಿದ್ರಿಸುತ್ತಿರುವ, ಸ್ಮೃತಿ ತಪ್ಪಿರುವ, ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಿಯಾದವಳನ್ನು ಮಾನಭಂಗ ಮಾಡಿ ಮದುವೆಯಾಗುವುದು.

ಅಷ್ಟ ವಿವಾಹ ಪದ್ಧತಿಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಯಂವರ ಸೇರಿಲ್ಲವೆನ್ನುವುದು ವಿಶೇಷ.

ರಾಖಿ ಸ್ವಯಂವರ

ಭಾರತದ ಟೆಲಿವಿಷನ್ ಇತಿಹಾಸದಲ್ಲಿಯೇ ಮೊತ್ತ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಎನ್‌ಡಿಟಿ ಇಮ್ಯಾಜಿನ್ ಚಾನೆಲ್, ಟೆಲಿವಿಷನ್ ಮೂಲಕವೇ ವಿವಾಹ ನಡೆಸುವ ಪ್ರಯತ್ನಕ್ಕೆ ಕೈ ಹಾಕಿತ್ತು. ರಾಖಿ ಕಾ ಸ್ವಯಂವರ್ ಎಂಬ ಹೆಸರಿನ ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ನಟಿ ರಾಖಿ ಸಾವಂತ್ ತಮ್ಮ ಪತಿಯನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ವಿವಾಹದೊಂದಿಗೆ ರಿಯಾಲಿಟಿ ಶೋ ಸುಖಾಂತ್ಯ. ಆಗಸ್ಟ್ 2 ರಂದು ರಾಖಿ ಸ್ವಯಂವರ ಅಂತಿಮ ಘಟ್ಟ ತಲುಪಿತು. ಅಂದು ರಾಖಿ ಅನಿವಾಸಿ ಭಾರತೀಯ ವ್ಯಾಪಾರಿ ಇಲೇಶ್ ಪರುಜನ್‌ವಾಲಾನನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಳು, ಆದರೆ ರಾಖಿ ಈತನೊಂದಿಗೆ ಎಂಗೇಜ್‌ಮೆಂಟ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡಳು. ಈಕೆಗೆ ಆರ್ಥಿಕ ಸಹಾಯ ನೀಡಲು ಸಮರ್ಥನಾಗುವವರೆಗೂ ಸಪ್ತಪದಿ ತುಳಿಯಲಾರೆ ಎಂದಿದ್ದಾನೆ ಟೊರಾಂಟೊ ಮೂಲದ ಇಲೇಶ್.

ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಕುರಿತು ಪರ ಮತ್ತು ವಿರೋಧ ಟೀಕೆಗಳೇನೇ ಇರಲಿ, ಎನ್‌ಡಿಟಿವಿ



ಇಮ್ಯಾಜಿನ್ ಚಾನೆಲ್‌ನದು ನೂತನ ಪ್ರಯತ್ನ.

ಎನ್‌ಡಿ ಟಿವಿ ಇಮ್ಯಾಜಿನ್ ರಾಖಿಯನ್ನು ವಿವಾಹವಾಗ ಬಯಸುವವರಿಂದ ಅರ್ಜಿ ಆಹ್ವಾನದ ಪ್ರಕಟಣೆ ಹೊರಡಿಸಿತ್ತು. ಅರ್ಜಿ ಸಲ್ಲಿಸಲು ಅಂತಿಮ ದಿನವಾದ ಮೇ 15ರ ಬಳಿಕ ಸಲ್ಲಿಕೆಯಾದ ಒಟ್ಟು ಅರ್ಜಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ 15 ಸಾವಿರಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು.

ಆತನಿಗೆ ಆಹ್ವಾನ ನೀಡಿರಲಿಲ್ಲ.

ರೇಣುಕಾ ಸ್ವಯಂವರದಲ್ಲಿ ಆಕೆಯು ಕ್ಷತ್ರಿಯರನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸಿ ಜಮದಗ್ನಿಯನ್ನು ವರಿಸಿದಳು. ಅದು ಮುಂದೆ ನಾನಾ ಉಪಕತೆಗಳಿಗೆ, ಕ್ಷತ್ರಿಯ ದ್ವೇಷಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಯಿತು. ಶ್ರೀಮತಿ ಸ್ವಯಂವರ ಮತ್ತೊಂದು ಬಗೆಯದು. ದೇವತೆಗಳು ವೇಷ ಬದಲಿಸಿ ವಿಷ್ಣುವಿನಂತೇ ಕುಳಿತಿದ್ದರು. ಆಕೆ ಬಹುಜನ ವಿಷ್ಣುಗಳನ್ನು ಕಂಡರೂ ನಿಜ ವಿಷ್ಣುವಿಗೆ ಮಾಲೆ ಹಾಕಿದಳು.

ಕಾಶಿ ರಾಜಕುಮಾರಿಯರಾದ ಅಂಬೆ, ಅಂಬಿಕೆ, ಅಂಬಾಲಿಕೆಯರ ಮದುವೆ ಸ್ವಯಂವರವಲ್ಲ. ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅದು ಭೀಷ್ಮನ ಪರಾಕ್ರಮ ಮತ್ತು ಕುರು ರಾಜರ ಛಲಕ್ಕೆ ಹೇತುವಾದ ಒಂದು ಪ್ರಸಂಗ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಭೀಷ್ಮನಿಗೆ ಸ್ವಯಂವರ ಆಹ್ವಾನ ನೀಡಿರಲಿಲ್ಲ. ಪರಾಕ್ರಮಗಳ ಸ್ವಯಂವರ ಸೀತಾ ಸ್ವಯಂವರ, ದ್ರೌಪದಿ ಸ್ವಯಂವರ ಎಂದರೂ ಅವು ಆಕೆಯೇ ಗಂಡನನ್ನು ವರಿಸುವಂಥ ಸ್ವಯಂವರಕ್ಕೆ ವಿಧಾನವಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲಿ ಪಂಥಾಹ್ವಾನವಿತ್ತು.

ಸೀತೆಯು ಯಾರು ಶಿವಧನುಸ್ಸನ್ನು ಮುರಿಯುವರೋ ಆತನನ್ನು ಹಾಗೂ ದ್ರೌಪದಿಯು ಯಾರ ಮತ್ಸ್ಯಯಂತ್ರವನ್ನು ಭೇದಿಸುವರೋ ಅವರನ್ನು ಮದುವೆಯಾಗಬೇಕಿತ್ತು. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವು ಸ್ವಯಂವರ ವಿಧಾನವೇ ಎಂಬುದು ಸಂದೇಹ.

ದ್ರೌಪದಿ ಸ್ವಯಂವರದಲ್ಲಿಯಂತೂ ಕ್ಷತ್ರಿಯರಾಜರ್‍ಯಾರೂ ಮೀನಯಂತ್ರಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಿಡಲಿಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ ಬ್ರಾಹ್ಮಣರಿಗೆ ಅವಕಾಶ ನೀಡಲಾಯಿತು. ಹಾಗಿದ್ದ ಮೇಲೆ ಅಲ್ಲಿ ವಧು ಸ್ವಯಂವರನನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವಕಾಶವಿರಲಿಲ್ಲ.

ನಾರದನ ಮದುವೆ

ನಾರದನು ಒಮ್ಮೆ ಶ್ವೇತದ್ವೀಪಲ್ಲಿ ರತಿರೂಪಿ ನಾರಿಯರನ್ನು ಕಂಡು ಭ್ರಮಿತನಾದ. ಆತನಿಗೆ ನಾರದಿ ಎಂಬ ಸುರಸುಂದರಿ ರೂಪ ಬಂತು. ಕಾನ್ಯಾಕುಬ್ಜದ ರಾಜ ನಾರದಿಯನ್ನು ಗಾಂಧರ್ವ ವಿವಾಹವಾದ್ದರಿಂದ ಇಪ್ಪತ್ತು ಮಕ್ಕಳಾದವು. ಮುಂದೆ ಪುಂತೀರ್ಥದಲ್ಲಿ ಮಿಂದು ಮತ್ತೆ ನಾರದನಾದ. ಎಲ್ಲ ವಿಷ್ಣುಮಾಯೆ.

ನಾರದ ಶ್ರೀಮತಿಯನ್ನು (ಸಿರಿಮತಿ) ವರಿಸಲು ಹೋಗಿ ಸ್ವಯಂವರದಲ್ಲಿ ತಿರಸ್ಕೃತನಾಗಿದ್ದ. ವಿಷ್ಣು ಕಾರಣದಿಂದ ಆತನ ಮುಖ ಆಕೆಗೆ ಕೋತಿ ಮುಖವಾಗಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತಿತ್ತು.

ದಮಯಂತಿ ಸ್ವಯಂವರ ಅದರಲ್ಲೂ 2ನೇ ಸ್ವಯಂವರ ವಿಶೇಷವಾದದ್ದು. ಇಲ್ಲೂ ನಾರದ ತನ್ನ ಪಾತ್ರ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಅಂತೂ ಕುರುಪಿ ಯಾಗಿದ್ದ ನಳನನ್ನು ಇತರ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳಿಂದ ಗುರುತಿಸುತ್ತಾಳೆ ದಮಯಂತಿ.

ಅಜನು ಸ್ವಯಂವರ ರೀತ್ಯಾ ವರಿಸಿದ



ವಿದರ್ಭದ ಭೋಜ ರಾಜನ ಮಗಳು ಇಂದುಮತಿಯು ದೃತರಾಷ್ಟ್ರನ ತಾಯಿ. ಈಕೆಯ ಮೇಲೆ ನಾರದನ ತಂಬೂರಿಯ ಹೂಮಾಲೆ ಹೋಗಿ ಬಿದ್ದು, ಆಕೆ ಸತ್ತು ಹೋದಳು. ಇದು ಆ ಮೂಲ ಅಪ್ಸರೆಗೆ ಶಾಪಮುಕ್ತಿ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ.

ಸ್ವಯಂವರಗಳಲ್ಲಿ ಜಾತಿ ವಿಷಯವೂ ಕಾಡಿದೆ. ದ್ರೌಪದಿ ಸ್ವಯಂವರದಲ್ಲಿ ಕರ್ಣ ಬಂದಾಗ ಆಕೆಯು ಸೂತ ಪುತ್ರನೆಂದು ಜರಿದುದರಿಂದ ಬಿಲ್ಲು ಬಾಣವೆಸದು ಹೊರಟು ಹೋಗಿಬಿಡುತ್ತಾನೆ.

ವಿದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಯಂವರ

ವಿದೇಶಗಳಲ್ಲೂ ಸ್ವಯಂವರದಂಥ ಮದುವೆಗಳು ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ. ಶೇಕ್ಸ್‌ಪಿಯರ್‌ನ 'ದ ಮರ್ಚೆಂಟ್ ಆಫ್ ವೆನಿಸ್'ನಲ್ಲಿ ಪೋರ್ಟಿಯಾಳು ಬಸ್ಸಾನಿಯೋನನ್ನು ಒಲಿದು ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಬಳಿಕ ಒಪ್ಪುತ್ತಾಳೆ. 'ದ ತ್ರೀಸ್ನೇಕ್ಸ್'ನಲ್ಲಿ ಹುಡುಗಿಯನ್ನು ವರಿಸಲು ಜೀವಂತ ಹೂತುಕೊಳ್ಳುವುದರ ಸಹಿತ ಮೂರು ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. 'ದ ತ್ರೀ ಸ್ಪಿನ್ನರ್ಸ್'ನಲ್ಲಿ ರಾಜಕುಮಾರಿಯನ್ನು ವರಿಸಲು ಬಡವನೊಬ್ಬನು ಒಂದೇ ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಇಡೀ ಕೋಣೆ ತುಂಬ ನೂಲುವ ಒತ್ತಡ ಹೇರಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಈಗ ಸ್ವಯಂವರ ಹೊಸರೂಪವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ಹೆಚ್‌ಐವಿ ಪೀಡಿತರ ನಡುವೆ, ಅಂಗವಿಕಲರ ನಡುವೆ ಸ್ವಯಂವರ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಕೆಲವು ಸ್ವಯಂಸೇವಾ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಏರ್ಪಡಿಸುತ್ತಿವೆ.

ಇಂದು ಇಂಟರ್‌ನೆಟ್ ಮೂಲಕ ಹಲವರು ಪರಿಚಿತರಾಗಿ ಮದುವೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣು ಮುಂದೊತ್ತಿ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಪರಿ ನೋಡಿದರೆ ಇದೂ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಸ್ವಯಂವರವೇ ಆಗಿದೆ. ಆ ಸಾಲಿಗೀಗ ರಾಖಿ ಸಾವಂತಳದು ಹೊಸ ಸೇರ್ಪಡೆ.

ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳ ದಾಸರು ನಾವು!

ಬೆಕ್ಕು ಅಡ್ಡಬರುವುದು ಅಪಶಕುನದ ಸಂಕೇತವೆಂಬುದು ಅನೇಕರ ನಂಬಿಕೆ. ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರು ತಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರಿಂದ ಕರವಸ್ತ್ರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಕೊಡುವುದು ಮಾಡಿದರೆ ಅವರೊಂದಿಗೆ ಜಗಳ ಖಚಿತ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ಶನಿವಾರದಂದು ಕಪ್ಪು ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವುದಿಲ್ಲ; ಎಲ್ಲೋ ಹೊರಟಾಗ ಇತರರು ಎಲ್ಲಿಗೆ? ಎಂದು ಕೇಳಿದರೂ ಅಪಶಕುನ ನುಡಿದನಲ್ಲ ಎಂದು ಶಪಿಸುತ್ತಾರೆ; ಪುರುಷರ ಎಡಗಣ್ಣು ರೆಪ್ಪೆ ಹಾರಿದರೆ ಅಶುಭ, ಅದೇ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಇದು ತಿರುವುಮುರುವು ಆದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದಂತೆ; ಎಡಗೈಯಿಂದ ಹಣ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ, ಇಲ್ಲವೆ ಕೊಟ್ಟರೆ ಅದು ಕಳೆದುಹೋಗುತ್ತದೆ.... ಹೀಗೆ ಹತ್ತುಹಲವಾರು ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳು ಜನಮಾನಸದಲ್ಲಿ ಪ್ರಚಲಿತದಲ್ಲಿವೆ.

ಯುವಜನಾಂಗ ಇಂಥವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ನಂಬುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರಾದರೂ ಮೌನವಾಗಿಯೇ ಪಾಲಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವು ಯುವಕರು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಮೂಢ ನಂಬಿಕೆಗಳಿಂದ ದೂರ ಇದ್ದರೂ, ಅವರ ಸ್ನೇಹಿತರು, ಮನೆಯವರು ನಂಬುವಂತಹ ವಾತಾವರಣ ನಿರ್ಮಾಣ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಅಥವಾ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ನೋಡಿ ಅವರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮೌಢ್ಯಗಳ ಬೀಜ ಬಿತ್ತುತ್ತಾರೆ. ಉದಾ: ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಲ್ಲಿ ನಿರೀಕ್ಷಿತ ಯಶಸ್ಸು ದೊರೆಯದಿದ್ದಾಗ, ಬೇಗ ಉದ್ಯೋಗ ದೊರೆಯದಿದ್ದಾಗ ಯುವಕರು ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳಿಗೆ ಶರಣಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಮನುಷ್ಯ ಸದಾ ಪ್ರಗತಿ ಪಥದಲ್ಲಿ ಮುನ್ನಡೆಯಬಯಸುತ್ತಾನೆ. ಆ ಪಥದಲ್ಲಿ ಅಡೆತಡೆಗಳು ಎದುರಾದಾಗ ಅದೃಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಲೆಬಾಗಿ ಯಶಸ್ಸುಅಪಯಶಸ್ಸು ಯಾವುದೇ ಆದರೂ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳಿಗೆ ಶರಣಾಗುತ್ತಾನೆ. ಸಾಕಷ್ಟು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದ ಕೊರತೆಯೇ ಹೀಗಾಗಲು ಕಾರಣ. ಆಧುನಿಕ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಹೆಜ್ಜೆಹೆಜ್ಜೆಗೂ ಅಪಾಯದ, ಅಪಘಾತದ ಸಾಧ್ಯಗಳು ಹೆಚ್ಚಿರುವುದರಿಂದಲೂ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳು ಅಗ್ರಸ್ಥಾನ ಪಡೆಯುತ್ತಿವೆ. ಮಾನಸಿಕ ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ ಅಸುರಕ್ಷತೆ, ಭವಿಷ್ಯದ ಅನಿಶ್ಚಿತತೆಗಳೇ ಇಂತಹ ಮನಸ್ಥಿತಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರಚೋದಕಗಳಾಗಿವೆ.

ಹಾಗೆ ನೋಡಿದರೆ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳು ಭಾರತಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತವಾಗಿಲ್ಲ. ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ 13 ಅಶುಭದ ಸಂಖ್ಯೆಯಾಗಿದ್ದು, ಅಲ್ಲಿಯ ಹೋಟೆಲ್ ಕೋಣೆಗಳಲ್ಲಿ, ಮನೆಗಳ ನಂಬರ್ ಮೇಲೆ ‘12ರ ನಂತರ ‘12ಎ ಬರೆದು ಮುಂದೆ ‘14 ಬರೆಯುತ್ತಾರೆ! ಇದೇ ನಂಬಿಕೆಯ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಫ್ರಾನ್ಸ್‌ನ ವಾಸ್ತುಶಿಲ್ಪಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞ ಲೀ ಕಾರ್ಬುಜಿಯೆ, ಚಂಡೀಗಢ ನಗರ ನಿರ್ಮಾಣದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ 13ನೆಯ ಸೆಕ್ಟರ್‌ನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಲೇ ಇಲ್ಲ. ಮಾನಸಿಕ ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ ಈ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳು ಕೇವಲ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗಷ್ಟೇ ಸೀಮಿತವಾಗಿಲ್ಲ. 1992ರ ವಿಶ್ವಕಪ್ ಅಂತಿಮ ಪಂದ್ಯದಲ್ಲಿ ಇಮ್ರಾನ್‌ಖಾನ್ ಹುಲಿಯ ಚಿತ್ರವಿರುವ ಟಿ ಶರ್ಟ್ ಧರಿಸಿದ್ದರು. ಈ ಶರ್ಟ್‌ನಿಂದಲೇ ಶುಭವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಇಮ್ರಾನ್ ನಂಬಿಕೆಯಾಗಿತ್ತು. ಮೇಲ್ವರ್ಗದವರ, ಗಣ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳಿಗೆ ಫ್ಯಾಶನ್‌ನ ಮುಖವಾಡ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರ





ನಂಬಿಕೆಗಳು ಮಾತ್ರ ಪಕ್ಕಾ ಮೌಢ್ಯತೆಯವು ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ.

ಕೇವಲ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳಲ್ಲ!

ಇಂದಿಗೂ ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿರುವ ಕೆಲವು ಮೂಢ ನಂಬಿಕೆಗಳು ವಾಸ್ತವಿಕ ಸತ್ಯದ ನೆಲೆಗಟ್ಟನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ಉದಾ: ಕಾಗೆ ಕೂಗಿದಾಗ ಅತಿಥಿಗಳು ಬರುತ್ತಾರೆಂಬ ನಂಬಿಕೆ ಇದೆ. ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಸಾರ ಮಾಧ್ಯಮಗಳಿರಲಿಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ ಕಾಗೆ ಪಾರಿವಾಳಗಳು ಸ್ವಚ್ಛಂದವಾಗಿ ಹಾರಾಡುತ್ತ ದೂರದಲ್ಲಿ ಅಪರಿಚಿತರು, ಅತಿಥಿಗಳು ಬರುವ ಸೂಚನೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿದ್ದವು. ಹಾಗೆಯೇ ಸೂಜಿಯನ್ನು ರಾತ್ರಿ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೊರಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ದರೆ ಆ ಸೂಜಿ ಎಲ್ಲಾದರೂ ಬಿದ್ದು ಇತರರ ಕಾಲಿಗೆ ಚುಚ್ಚಿ, ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಬಾಯಿಗೆ ಸೇರಬಾರದೆಂಬ ಸದುದ್ದೇಶವದು.

ಇಂಥ ಒಳ್ಳೆಯ ಉದ್ದೇಶದ ನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು ಸಮಾಜಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರೂ ಒಪ್ಪುತ್ತಾರೆ. ನದಿ, ಮರ, ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಪೂಜೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಪ್ರಕೃತಿ ರಕ್ಷಣೆ ಹಾಗೂ ಮಾನವತೆಯ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಯ ಉದ್ದೇಶಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಹುದು. ರಾತ್ರಿ ಉಗುರು ತೆಗೆಯಬಾರದೆಂಬ ನಂಬಿಕೆಯ ಹಿಂದೆಯೂ ಒಂದು ಸದುದ್ದೇಶವನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಹುದು. ಉಗುರಿನ ತುಂಡುಗಳು ಕತ್ತಲಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯುವ ನೀರು, ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದರೆ ತೊಂದರೆ ತಪ್ಪಿದ್ದಲ್ಲ, ಆದ್ದರಿಂದ ಉಗುರುಗಳನ್ನು ಹಗಲಿನ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿಯೇ ಕತ್ತರಿಸಬೇಕು.

ಈ ನಂಬಿಕೆಗಳು ಧರ್ಮದೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಕೊಂಡಿದ್ದು ಹೇಗೆ ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ



ಉದ್ಭವಿಸದಿರದು. ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯ ವಿದ್ವಾಂಸರ ಪ್ರಕಾರ, ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಯಾವುದೇ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಲು ಧರ್ಮವೇ ಸಮರ್ಥ ಸಾಧನವಾಗಿತ್ತು. ಧರ್ಮದ ಬಗ್ಗೆ ಅಪಾರ ಶ್ರದ್ಧೆ, ನಂಬಿಕೆಗಳು ಜನರಲ್ಲಿ ಮನೆ ಮಾಡಿದ್ದವು. ಹಾಗಾಗಿ ಇಂಥ ನಿಯಮಗಳು ಧರ್ಮ ಸಮ್ಮಿಳಿತವಾಗಿಬಿಟ್ಟವೆ.

ಮಾಸಿಕ ಧರ್ಮ ಮತ್ತು ಮೂಢನಂಬಿಕೆ

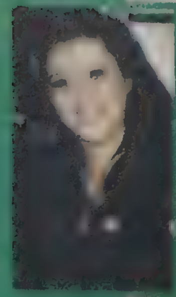
ಸ್ತ್ರೀಯ ಋತುಚಕ್ರದಂಥ ನೈಸರ್ಗಿಕ, ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯ ಜೊತೆಗೂ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳು ತಳಕು ಹಾಕಿಕೊಂಡಿವೆ. ಮಾಸಿಕ ಧರ್ಮದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದರೆ ಅದು ಕೆಟ್ಟುಹೋಗುತ್ತದೆ; ಪೂಜೆ ಮಾಡಿದರೆ ದೇವರು ಕೋಪಗೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ; ಪತಿಯನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿದರೆ ಅವನ ಆಯುಷ್ಯ



ಗಣ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳು

❍ [illegible] 10 [illegible]

❍ [illegible] 'ಕ' ಅಕ್ಷರದಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ.



❍ ಸಚಿನ್ ತೆಂಡುಲ್ಕರ್ [illegible] ಮೊದಲು ಉಲ್ಟಾ ಧರಿಸಿ, ಆಮೇಲೆ [illegible]



❍ [illegible] 'ಜಯ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ' ಎಂಬುದು ಅವರ ನಂಬಿಕೆಯಾಗಿತ್ತು.

❍ ಬ್ರಿಟನ್‌ನ ಮಹಾರಾಣಿ ಚಿರಯೌವ್ವನೆಯಾಗಿರಲು ಕಿಶೋರಿಯರ ರಕ್ತದಿಂದ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಳು!

❍ ತಮ್ಮ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಚಿತ್ರದ ಮುಹೂರ್ತಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ [illegible] ಬಾಲಿವುಡ್ ಕನಸಿನ ಕನ್ಯೆ [illegible]

ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.... ಮುಂತಾದ ನಂಬಿಕೆಗಳು ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಮನೆ ಮಾಡಿವೆ. ಮಾಸಿಕ ಧರ್ಮದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಬಾರದು ತುಂಬಾ ಸಾತ್ವಿಕ ಜೀವನ ನಡೆಸಬೇಕೆಂಬ ನಿಯಮಗಳು ಈಗಲೂ ಜಾರಿಯಲ್ಲಿವೆ. ಆದರೆ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಈ ಎಲ್ಲ ನಂಬಿಕೆಗಳು 'ತಪ್ಪು' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳ ಪೋಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಾರ್ಥ ಬುದ್ಧಿಯ ಕೆಲವು ಧಾರ್ಮಿಕ ಮುಖಂಡರ ಪಾತ್ರವೂ ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿದೆ. ಈ ಮುಖಂಡರು ಸಮಾಜ ಸುಧಾರಣೆಯ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಜನರನ್ನು ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳತ್ತ ಆಕರ್ಷಿಸಿ, ಶೋಷಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಸಂಪರ್ಕ ಮಾಧ್ಯಮಗಳೂ, ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳ ಪ್ರಚಾರ, ಪ್ರಸಾರಕ್ಕೆ ಸಹಕರಿಸುತ್ತಿವೆ. ಮೌಢ್ಯಗಳು ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ನಲ್ಲಿಯೂ ಪ್ರವೇಶ ಪಡೆದಿರುವುದರಿಂದ ಅವು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ನಂಬಿಕೆಗಳೆಂಬಂತೆ ಬಿಂಬಿತವಾಗುತ್ತಿವೆ!

ಒಟ್ಟಾರೆ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳು ಇನ್ನೂ ಜೀವಂತವಾಗಿರಲು ಜನರಲ್ಲಿರುವ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದ ಕೊರತೆಯೇ ಕಾರಣವೆನ್ನಬಹುದು.

ನಾಲ್ಕು ಪ್ರಶ್ನೆ-ಮೂರು ಉತ್ತರ!

ಮೂಢ ನಂಬಿಕೆಗಳ ಕುರಿತು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಹಿಂದಿ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆಯೊಂದು ನಡೆಸಿದ ಸಮೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತವಾದ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳು ಹೀಗಿವೆ -

1. ಯಾವುದೇ ಕಾರ್ಯದ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಅಪಶಕುನ ವ್ಯಕ್ತವಾದರೆ ಅನಿಷ್ಟದ ಭಯ ತಪ್ಪಿದ್ದಲ್ಲ.
ಹೌದು ಶೇ. 50 ಹಾಗೇನಿಲ್ಲ ಶೇ. 35
ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಿಜವಿರಬಹುದು ಶೇ. 15

2. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಋತುಮತಿಯರು ಶುಭಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳಬಹುದೇ?
ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳಬಹುದು ಶೇ. 55
ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳಬಾರದು ಶೇ. 20
ಹಿರಿಯರಿಗೇ ಗೊತ್ತು ಶೇ. 25

3. ಯಾವುದೇ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಹೊರಟಾಗ ಬೆಕ್ಕು ಅಡ್ಡ ಬಂದರೆ ಅದು ಅಪಶಕುನವೇ?
ಹೌದು ಶೇ. 55
ಇಲ್ಲ ಶೇ. 35
ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ ಶೇ. 10

4. ಮಂಗಳವಾರ ಪುರುಷರು ಶೇವಿಂಗ್ ಮಾಡಿ(ಕೊ)ಳ್ಳಬಹುದೇ?
ಹೌದು ಶೇ. 35
ಬೇಡ ಶೇ. 60
ಅವಶ್ಯವಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಶೇ. 05



■ ಡಾ.ಕೆ.ಎಸ್.ಶಂಕರರಾವ್..

ಅಮವಾಸ್ಯೆಯ ರಾತ್ರಿ

ರೀ ಮಾಧವಿ ಬಂದಿದ್ದಾಳೆ ಅವರಪ್ಪನಿಗೇನೋ ತುಂಬಾ ಸೀರಿಯಸ್ಸಂತೆ ವರಲಕ್ಷ್ಮಿ ರಗ್ ಎಳೆದು ಎಚ್ಚರಿಸಿದಾಗ ತುಂಬಾನೇ ಬೇಸರ ಆಯ್ತು. ದಿನಾಲೂ ಇದ್ದದ್ದೇ ಆದ್ರೆ ಭಾನುವಾರವಾದ್ರೂ ಆರಾಮವಾಗಿ ಮಲಗಬೇಕು ಅಂದ್ರೇ ಏನಾದ್ರೂ ಅಡ್ಡಿ ಬರುತ್ತಲ್ಲ ಅಂತ ಬೇಜಾರಾಯ್ತು.

ಅವರಪ್ಪನಿಗೆ ಸೀರಿಯಸ್ ಅಂದರೆ ನಾನೇನ್ಮಾಡಬೇಕು? ಹೇಳಿ ಕೇಳಿ ನಾನೊಬ್ಬ ಪಶುವೈದ್ಯ ಅಧಿಕಾರಿ, ಮಾಧವಿ ಮೆಡಿಕಲ್ ಡಾಕ್ಟರ್ ಬಳಿ ಹೋಗುವುದು ಬಿಟ್ಟು ನನ್ನ ಬಳಿ ಬಂದಿದ್ದಾಳಲ್ಲ ಎಂದು ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಯಿತು.

ಬರ್‍ತೀರಾ ಬೇಗ ಅಂತಾ ವರಲಕ್ಷ್ಮಿ ಸೈರನ್ ತರ ಕೂಗಿದ್ದರಿಂದ ಇನ್ನು ನಿದ್ರೆ ಕಥೆ ಮುಗಿದಂತೆ ಅನಿಸಿ ಮೆಲ್ಲನೆ ಎದ್ದು ಬಂದೆ. ನನ್ನ ನೋಡಿದ್ದೇ ತಡ ಅಂಕಲ್... ಅಂಕಲ್ ಅಂತಾ ಮಾಧವಿ ಅವರಪ್ಪನ ಸೀರಿಯಸ್ ವಿಷಯ ತಿಳಿಸತೊಡಗಿದಳು.

ಜ್ವರ, ಭೇದಿ, ಸ್ನಾಯುನೋವು ಮುಂದುವರಿದು ತೀವ್ರ ನಿಶ್ಯಕ್ತವಾಗಿದ್ದು, ಯಾರೋ ಹೇಳಿದ ನಾಟಿ ಔಷಧಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದ್ದು, ನಿಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿದಾಗ ಮಂತ್ರವಾದಿಯ ಮೊರೆಹೋಗಿ ನಿನ್ನೆ ರಾತ್ರಿ ಅಮವಾಸ್ಯೆಯ ಕಾಳರಾತ್ರಿಯಂದು ಹತ್ತಿರದ ಸ್ಮಶಾನದಲ್ಲಿ ಪೂಜೆ ಹಾಕಿಸಿದ್ದು, ಬೆಳಗಿನ ಜಾವ ಸ್ಮಶಾನದಿಂದ ಮನೆಗೆ ಹೊತ್ತು ತಂದಿದ್ದು.

ಪಿಯುಸಿ ಓದ್ತಿರೋ ಹುಡುಗಿ, ಕಾಯಿಲೆ ಬಂದಾಗ ಡಾಕ್ಟರ್ ಬಳಿ ತೋರಿಸದೆ ನಾಟಿ ಔಷಧಿ, ಮಾಟ ಮಂತ್ರ ಅಂತಾ ಮಾತಾಡ್ತಿರೋದು ಕಂಡು ತುಂಬಾನೇ ಕೋಪ ಬಂತು.

ವರಲಕ್ಷ್ಮಿ ತಂದಿಟ್ಟ ಕಾಫಿ ಕುಡಿದು ಮಾಧವಿ ಜೊತೆ ಅವರ ಮನೆಯ ಕಡೆ ಹೊರಟೆ. ಮಾಧವಿ ಬೇಗ ಬೇಗ ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕ್ತಿದ್ಲು. ಮನೆಯೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದಾಗ ಕಂಡ ದೃಶ್ಯ ನಿಜಕ್ಕೂ ಭೀಕರವಾಗಿತ್ತು. ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ನಿಶ್ಚಲವಾಗಿ ಹೆಣದಂತೆ ಬಿದ್ದಿದ್ದ ದೇಹ, ಕೊರಳಲ್ಲಿನ ಹೂವಿನ ಹಾರ, ಹಣೆಯಲ್ಲಿನ ಕುಂಕುಮ, ಸೊಂಟದ ಸುತ್ತಲೂ ಹಾಕಿದ ಬೇವಿನ ಹಾರ, ಮುಚ್ಚಿದ ಕಣ್ಣುಗಳು, ಸತ್ತೇ ಹೋಗಿದ್ದಾನೇನೋ ಎನ್ನುವ ಭೀಕರ ಮೌನ. ನಾನು ಮೌನವಾಗಿದ್ದು ಕಂಡು ಮಾಧವಿ ಬಿಕ್ಕಿದಳು.

ವೆಂಕಟೇಶ್ ಮರಗೆಲಸ ಮಾಡ್ತಿದ್ದ, ಆಗಾಗ ಮನೆಗೆ ಬಂದು ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿಕೊಡ್ತಿದ್ದ. ಮಾಧವಿಗೆ ಆಗಾಗ ವರಲಕ್ಷ್ಮಿ ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಪಾಠ ಹೇಳಿಕೊಡ್ತಿದ್ಲು. ಚರ್ಚಾ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಬಹುಮಾನ ಬಂದಾಗ ಮನೆಗೆ ಬಂದು ಸಂತೋಷ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಳು.

ಅಲ್ಲೇ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿದ್ದ ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತೆ. ಜಯಮ್ಮ ಕಣ್ಣೀರಿಡುತ್ತಾ ಬಳಿಯಲ್ಲೇ ಕುಳಿತಳು.

ಸತ್ತವರನ್ನು ಸ್ಮಶಾನಕ್ಕೆ ಒಯ್ದು, ಮಣ್ಣು ಮಾಡೋದು ಕಂಡಿದ್ದೆ. ಆದರೆ ಬದುಕಿದ್ದವರನ್ನೂ ಸ್ಮಶಾನಕ್ಕೆ ಕರೆದೊಯ್ದು ಮಾಟ, ಮಂತ್ರ, ಪೂಜೆ ಅಂತಾ ಮಾಡಿದ ಹೆಣದ ಥರಾ ಮನೆಗೆ ತಂದು ಮಲಗಿಸಿರುವುದು ನೋಡಿ ತುಂಬಾನೇ ಬೇಜಾರಾಯ್ತು. ಸೆರಗಿನ ತುದಿಯಿಂದ ಕಣ್ಣೊರಿಸಿಕೊಂಡ ಜಯಮ್ಮ, ಗಂಡನಿಗೆ ತಾನು ಮಾಡಿಸಿದ ರಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಕಾರಣ ತಿಳಿಸತೊಡಗಿದಳು.

ಆರು ತಿಂಗಳ ಹಿಂದಿನ ಅಮವಾಸ್ಯೆಯಂದು ಜಯಮ್ಮ ಹಂದಿ ಮಾಂಸವನ್ನು ಕತ್ತರಿಸುತ್ತಿದ್ದಳು. ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಮನೆಯೊಳಗೆ ಆಗಮಿಸಿದ ವೆಂಕಟೇಶ ಅದಾಗಲೇ ಕುಡಿದು ಬಂದಿದ್ದ. ಹೆಂಡತಿ ಕತ್ತರಿಸಿಟ್ಟಿದ್ದ ಹಂದಿ ಮಾಂಸದ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಕಚಕಚನೇ ತಿಂದುಬಿಟ್ಟ, ಹಂದಿ ಮಾಂಸವನ್ನು ಹಸಿಯಾಗಿಯೇ ತಿನ್ನುತ್ತಿರುವ ಗಂಡನನ್ನು ಕಂಡು ಅಚ್ಚರಿಪಟ್ಟಳು ಜಯಮ್ಮ. ಗಂಡನ ಮೈಮೇಲೆ ದೆವ್ವ ಹೊಕ್ಕಿರುವುದು ಅವಳಿಗೆ ದೃಢವಾಯಿತು. ತಕ್ಷಣ ಉಳಿದ ಮಾಂಸವನ್ನು ಬದಿಗಿರಿಸಿ ಗಂಡನನ್ನು ಬಯ್ದು ಕಳಿಸಿದಳು. ಹೆಂಡತಿಯ ಬಯ್ಗುಳು ಅವನಿಗೆ ತಾಗಲೇ ಇಲ್ಲ. ಹಸಿಮಾಂಸ ಭಕ್ಷಣೆಯ ನಂತರ ಮತ್ತೊಂದು ಪ್ಯಾಕೆಟ್ ಸಾರಾಯಿ ಸುರಿದುಕೊಂಡು ಹಾಯಾಗಿ ಮಲಗಿಬಿಟ್ಟ. ನಿಜಕ್ಕೂ ಯಾರಾದರೂ ಹಸಿ ಮಾಂಸವನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆಯೇ? ಅವನಿಗೆ ದೆವ್ವ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹೊಕ್ಕಿದ್ದರಿಂದಲೇ ಹಾಗೆ ರಕ್ಕಸನಂತೆ ಹಸಿ ಮಾಂಸವನ್ನು ನುಂಗಿದ್ದು. ತನಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೆನಪಿದೆ. ನಂತರದ ಅಮವಾಸ್ಯೆಯ ರಾತ್ರಿಯೇ ಕೆಂಡಾ ಮಂಡಲ ಜ್ವರ ಬಂದಿದ್ದು, ಮತ್ತೆಂದೂ ಆತನ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಿಸಲಿಲ್ಲ. ನಾಟಿ ಔಷಧಿ ಮಾಡಿದರೂ ಉಪಯೋಗವಾಗದೇ ಕೊನೆಗೆ ಭೂತ ಉಚ್ಚಾಟನೆ ಮಾಡುವ ಸಲುವಾಗಿ ಸ್ಮಶಾನದಲ್ಲಿ ಮಾಟ, ಮಂತ್ರ, ಪೂಜೆ ಹಾಕಿಸಿದ್ದು, ಇದರಲ್ಲಿ ತನ್ನ ತಪ್ಪಾದರೂ ಏನು? ಎಂಬುದು ಜಯಮ್ಮನ ವಾದ.

ಮೊಬೈಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಡಾ.ಜಯಶ್ರೀಯವರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ತುರ್ತಾಗಿ ಬರಲು ತಿಳಿಸಿದೆ. ನಾನೆಣಿಸಿದಂತೆ ಡಾ.ಜಯಶ್ರೀ ಆಗಮಿಸಿದರು. ರೋಗಿಯನ್ನು ನೋಡಿ ಜಯಶ್ರೀಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಗಿರಬೇಕು.

ಎನ್ಸಾರ್ ವಿಶ್ಯ ಅಂತಾ ನನ್ನನ್ನೇ ಕೇಳಿದ್ರು. ಜಯಮ್ಮನನ್ನು ಕರೆದು ನಿನ್ನ ಗಂಡನ ವಿಷಯ ಸ್ವಲ್ಪ ವಿವರವಾಗಿ ಹೇಳಮ್ಮ ಅಂತಾ ಹೇಳಿ ಹೊರಗಡೆಯ ಸಂಪಿಗೆ ಮರದಡಿ ನಿಂತು 555 ಸಿಗರೇಟು ಹಚ್ಚಿದೆ. ತನ್ನ ಗಂಡನ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ವಿವರಗಳನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಕರುಣಾಪೂರಿತ ದನಿಯಿಂದ ಬಿತ್ತರಿಸುತ್ತಿದ್ದಳು ಜಯಮ್ಮ

ಐದು ನಿಮಿಷದ ನಂತರ ನಾನಿದ್ದಲ್ಲಿಗೇ ಧಾವಿಸಿ ಬಂದ ಜಯಶ್ರೀ ಆತಂಕದ ದನಿಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಾನೇ ಸೀರಿಯಸ್ ಅನ್ಸುತ್ತೆ, ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಶಿಫ್ಟ್ (shift) ಮಾಡೋಣ್ವ ಸರ್ ಅಂತಾ ಕೇಳಿದ್ರು.

ಜಯಶ್ರೀ ಆತಂಕ ಕಂಡು ನನಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಯಿತು. ಮೌನವಾಗಿ ಮನೆಯೊಳಗೆ ಬಂದು ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡೆ. ನಾನು ಮೌನವಾಗಿರುವುದನ್ನು ಕಂಡು ಜಯಶ್ರೀಗೆ ಆತಂಕವಾಯಿತು. ಜಯಮ್ಮ

ಕಣ್ಣೀರುಗರೆಯುತ್ತಿದ್ದಳು.

ರೀ ಜಯಶ್ರೀ ಎಂತಾದ್ರೀ ಸೀರಿಯಸ್ಸು ಅಂದಿದ್ದೇ ತಡ, ಜಯಶ್ರೀ ಪೇಶಂಟ್ ಬಗೆಗೆ ಸೀರಿಯಸ್ ವಿವರಣೆ ನೀಡಲು ಆರಂಭಿಸಿದರು. ಅವರ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಈಗಿಂದೀಗಲೇ ರೋಗಿಯನ್ನು ಐ.ಸಿಯಲ್ಲಿಡಬೇಕು ಅಂತಾ ತಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ತಿಳಿಸಿದರು.

ನನಗನಿಸಿದಂತೆ ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಕ್ಕನು ಗುಣವಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ (Symptometic treatment) ಸಾಕಿತ್ತು. ಅಂತಹ ಗಾಬರಿ ಯಾಗುವ ಅಂಶ ನನಗೇನೂ ಗೋಚರಿಸಲಿಲ್ಲ. ಅದರಿಂದ ಮತ್ತೇ ಜಯಮ್ಮನನ್ನು ಕರೆದು ವಿವರವಾಗಿ ತನ್ನ ಗಂಡನ ವಿಷಯ ತಿಳಿಸಲು ಸೂಚಿಸಿದೆ. ಜಯಶ್ರೀಗೆ ನನ್ನ ಮಾತಿನ ತಲೆ ಬುಡ ಅರ್ಥವಾಗ್ಲಿಲ್ಲ ಅಂತಾ ಗೊತ್ತಾಯ್ತು. ಜಯಮ್ಮ ತನ್ನ ಗಂಡನ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಮೂಲ ಕಾರಣವೆಂದು ತಾನು ತಿಳಿದಿದ್ದ ವಿಷಯವನ್ನು ಮತ್ತೆ ಹೇಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಳು. ಅದೊಂದು ಭಾನುವಾರದ ಅಮಾವಾಸ್ಯೆಯಂದು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ......!

ಕಥೆ ಮುಗಿಯಿತು. ಆದರೆ ಜಯಶ್ರೀಗೆ ರೋಗದ ಕಾರಣ ಕಗ್ಗಂಟಾಗಿಯೇ ಉಳಿದಿತ್ತು.

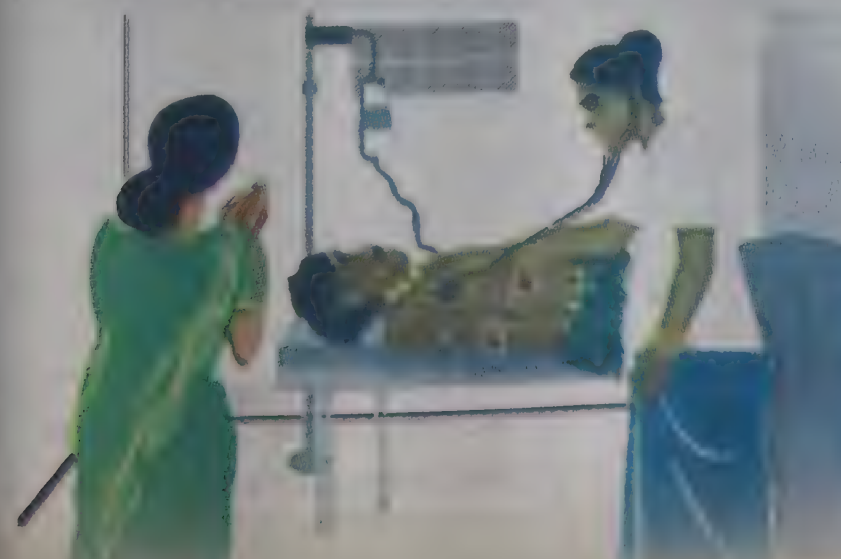
ಜಯಶ್ರೀ..... ಅವಳೇ ಡಯಾಗ್ನೋಸೀಸ್ (ರೋಗದ ಕಾರಣ)ಹೇಳ್ತಿದ್ದಾಳಲ್ಲಾ ಅಂತಾ ಸೂಚಿಸ್ದೆ. ಜಯಶ್ರೀ ಕಣ್ಣರಳಿಸಿ ನನ್ನನ್ನೇ ದೃಷ್ಟಿಸಿದರು. ಈ ಹೆಂಗ್ಸು ಏನ್ ಡಯಾಗ್ನೋಸಿಸ್ ಹೇಳಬಹುದು ಅವರ ಪ್ರಶ್ನೆ.

ಹಂದಿ ಮಾಂಸ...... ಅದೂ ಹಸಿ ಮಾಂಸ ತಿಂದಿದಾನಲ್ಲ... ಅದನ್ನೇ ಅವಳು ಹೇಳ್ತಿರೋದು. ಅಂತಾ ಅವರ ಗಮನ ಸೆಳೆದೆ.

ಯುರೇಖಾ ಅಂತಾ ಹೇಳ್ಲಿಲ್ಲ ಅಷ್ಟೇ, ಆದರೆ ಅಷ್ಟಕ್ಕೇ ಜಯಶ್ರೀ ಡಯಗ್ನೋಸಿಸ್ ಮಾಡಿಯಾಗಿತ್ತು. ಮುಖದಲ್ಲಿ ಮುಗುಳ್ನಗೆ ಮಿಂಚಿ ಮಾಯವಾಯಿತು.

ಸರ್, ರಿಯಲಿ ಯು ಆರ್ ಗ್ರೇಟ್, ಎಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಸೆಸ್ ಮಾಡ್ತೀರ ಅಂತಾ ಮೆಚ್ಚುಗೆ ನುಡಿ ಹೇಳಿ ರೋಗಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು.

ಹಸಿಯಾದ ಮಾಂಸದಲ್ಲಿ 'ಟೀನಿಯಾ ಸೋಲಿಯಂ' ಜಂತು ಹುಳುಗಳು ಸೆರ್‌ಕೇರಿಯಾ ರೂಪದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನು 'ಮಿಸ್ಲಿ ಪೋರ್ಕ್' (Measly Park)ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಸರಿಯಾಗಿ ಬೇಯಿಸದ ಮಾಂಸ ತಿನ್ನುವದರಿಂದ ಸರ್‌ಕೇರಿಯಾಗಳು ಮಾನವನ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತವೆ. ವೆಂಕಟೇಶನ ತೊಂದರೆಗೆ, ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಸಿ ಹಂದಿ ಮಾಂಸವೇ ಕಾರಣ. ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಷಣ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಸರಳವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸಾಕಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಅದು ಬಿಟ್ಟು ಸ್ಮಶಾನಕ್ಕೆ ಒಯ್ದು ಭೂತ ಬಿಡಿಸುವ ಪೂಜೆ ಹಾಕುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ ಎಂದು ಜಯಮ್ಮನಿಗೆ ವಿವರಿಸಿದರು. ಜಯಶ್ರೀ ಜಂತು ಹುಳುಗಳ ಮಾಂಸದಿಂದ ತನ್ನ ಗಂಡನ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಸೇರಿದ ವಿಷಯ ತಿಳಿದು ಜಯಮ್ಮನಿಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಯಿತು. ಇಂತಹ ಸರಳವಾದ ವಿಷಯವನ್ನು ತನಗಾರೂ ತಿಳಿಸಲಿಲ್ಲವಲ್ಲಾ ಎಂದು ಹಳಹಳಿಸಿದಳು. ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮಾಹಿತಿ ತನಗೆ ಮುಂದಾಗಿ ತಿಳಿದಿದ್ದರೆ ತನ್ನ ಗಂಡನಿಗೆ ಸ್ಮಶಾನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತಪ್ಪಿಸಬಹುದಿತ್ತಲ್ಲಾ ಎಂಬ ಮಾತನ್ನು ಸೇರಿಸಿದಳು.



ಹತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ ಜಯಮ್ಮನಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿ ಜಯಶ್ರೀ ಕೈ ತೊಳೆದು ಹೊರಡಲು ಸಿದ್ಧರಾದರು. ಹೊರಗೆ ಬಂದ ನಂತರ ತುಂಬಾ ಸರಳವಾದ ಕೇಸನ್ನು ತಾನು ಹೇಗೆ ಸೀರಿಯಸ್ ಅಂತಾ ಗಾಬರಿಯಾಗಿದ್ದೆ ಅನ್ನುವ ಬಗೆಗೆ ವಿವರಣೆ ನೀಡಿದ್ರು.

ಅದ್ಕೇರಿ ಜಯಶ್ರೀ ಪೇಶಂಟ್ ಏನ್ ಹೇಳ್ತಾನೋ ಅದನ್ನೆಲ್ಲಾ ಗಮನವಿಟ್ಟು ಕೇಳಿಸ್ಕೋಬೇಕು, ಆವಾಗ್ಲೆ ಡೈಯಗ್ನೋಸಿಸ್, ಟ್ರೀಟ್‌ಮೆಂಟ್ ಸುಲಭವಾಗೋದು! ಅಂತಾ ನನ್ನ ಅನಿಸಿಕೆ ತಿಳಿಸಿದೆ. ಜಯಶ್ರೀಗೆ ಹೊಸ ಅನುಭವದಿಂದ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಹೆಚ್ಚಿದಂತೆ ಕಂಡಿತು. ನಗು ನಗುತ್ತಾ ವಿದಾಯ ಹೇಳಿ ರಸ್ತೆಯ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಕಣ್ಮರೆಯಾದರು. ನಾನು ಮನೆಯ ದಾರಿ ಹಿಡಿದೆ.

ಇಪ್ಪತ್ತು ವರ್ಷದಿಂದ ಬರದಿದ್ದ ಬಡ್ತಿ ಈಗ ಬಂದಿತ್ತು. ರಾಯಚೂರಿಗೆ ಪೋಸ್ಟಿಂಗ್ ತೋರ್ಸಿದ್ರು. ಅಳೆದೂ ಸುರಿದೂ ಕೆಲ್ಸಕ್ಕೆ ಹಾಜರಾಗಿ ಸಹಾಯಕ ನಿರ್ದೇಶಕ ಅಂತಾ ಬೋರ್ಡು ಬರ್ಸಿಕೊಂಡೆ. ಒಂದೆರಡು ಸಾರಿ ಮಂತ್ರಾಲಯಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ರಾಘವೇಂದ್ರ ಸ್ವಾಮಿಯ ದರ್ಶನ ಪಡೆದಿದ್ದೇ ಲಾಭ ಅನ್ಕೊಂಡೆ. ನಾಲ್ಕೈದು ತಿಂಗಳು ಕಳೆದಿರಬೇಕು. ಇದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಎಸ್.ಎಲ್.ಬಿ.ಪಿ. ಹೆಬ್ಬಾಳಕ್ಕೆ ವರ್ಗಾವಣೆ ಆದೇಶ ಬಂತು. ಆಶ್ಚರ್ಯ ಅನಿಸ್ತು. ತಕ್ಷಣ ಒಂದು ರಿಪೋರ್ಟ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡೆ.

ಏನ್ಸಾರ್ ಹೆಬ್ಬಾಳಕ್ಕೇ ಬಂದ್ಬಿಟ್ರಂತೇ ಅನ್ನುತ್ತಾ ಜಯಶ್ರೀ ಬಂದರು. ಯಾಕೋ ಜಯಶ್ರೀ ಈ ದಿನ ಡಲ್ಲಾಗಿದ್ದಾರೆ ಅನ್ನಿಸ್ತು. ಏಕೆ ಅಂತಾ ವಿಚಾರಿಸಿದಾಗ ವಿಷಯ ಹೊರಬಂತು.

ಎದುರುಮನೆ ಸ್ನೇಹಿತೆ ಸುಧಾನ ನೋಡೋಕೆ ಅಂತ ಬಂದ ವರಮಹಾಶಯ ಸುಧಾನ ಬಿಟ್ಟು ಹಸಿರು ಸೀರೆಯ ಹುಡ್ಗೀನ ಒಪ್ಪಿದ್ದೀನಿ ಅಂತಾ ಹೇಳಿದ್ದು, ಹಸಿರು ಸೀರೆ ಉಟ್ಟಿದ್ದು, ಅದರಿಂದಾಗಿಯೇ ಮಿಂಚಿದ್ದು, ತಾನೇ ಅಂತಾ ನಾಚುತ್ತಾ ಹೇಳಿದರು ಜಯಶ್ರೀ. ಸುಧಾನ ನೋಡೋಕೆ ಅಂತಾ ಬಂದವನು ತನ್ನನ್ನು ಒಪ್ಪಿದ್ದು ಮುಜುಗರ ಅಂತಾ ಜಯಶ್ರೀ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ನನಗೆ ಅದರಲ್ಲೇನೂ ವಿಶೇಷ ಅಂತಾ ಅನ್ನಿಸ್ಲಿಲ್ಲ. ನಿಮಗೂ ಒಪ್ಪಿಗೆ ಆದರೆ ಹೂಂ ಅನ್ನಿ ಅಂತಾ ಸಲಹೆ ಕೊಟ್ಟೆ. ಹುಡುಗ ಸ್ಮಾರ್ಟಾಗಿದ್ದಾನೆ... ಆರ್ಕಿಟೆಕ್ಟು ಅಂತಾನೂ ಸೇರಿಸಿದ್ಲು. ಮತ್ತೇನು? ಮದ್ವೆ ನಡೀಲಿ, ನಿಮ್ಮ ಮದ್ವೇಗೇಂತ ಬರುವ ಯಾರೋ ಹುಡುಗ ಸುಧಾನ ನೋಡಿ ಒಪ್ಪಬಹುದಾದ ಸಂದರ್ಭ ಬರುಬಹುದಲ್ಲಾ ಅಂತಾ ಸೂಚಿಸಿದೆ. ಹೌದಲ್ವಾ ಇದೆಲ್ಲಾ ತನಗೆ ಹೊಳೆಯಲಿಲ್ಲಾ ಅಂತಾ ಹೇಳಿ, ಒಳ್ಳೆ ಕೌನ್ಸಿಲರ್ ತರಹ ಸಲಹೆ ಕೊಡ್ತಿರಾ ಅಂತಾ ಹೊಗಳಿಕೆ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಹೇಳಿದಳು.

ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿ ನಮಸ್ಕಾರ್ ಸಾರ್ ಅಂತಾ ವೆಂಕಟೇಶ ಪತ್ನಿಯೊಂದಿಗೆ ಆಗಮಿಸಿದ. ಹೂ ಹಣ್ಣು ಪ್ಯಾಕೆಟ್ ಟಿಪಾಯ್ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಮುಗುಳ್ನಗೆ ಬೀರಿದ. ಎಂತಹ ಬದಲಾವಣೆ ನಾನು ಆ ದಿನ ನೋಡಿದ್ದಕ್ಕೂ ಈಗ ನೋಡ್ತಿರೋದಕ್ಕೂ ಅಜಗಜಾಂತರ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಕಂಡಿತು. ಅವನ ಮುಖ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ನಳನಳಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ವರಲಕ್ಷ್ಮಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಕಾಫಿ ತಂದಿರಿಸಿದಳು.

ನಾಟ್ಕ ಮಾಡ್ತಿದೀವಿ ಸರ್, ನೀವ್ ಬರ್ಲೇ ಬೇಕು ಅಂತಾ ಆಹ್ವಾನಿಸಿದ.

ದ್ರೌಪದಿ ವಸ್ತ್ರಾಪಹರಣವಾಗಿ ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ತಾನೇ ದುಶ್ಯಾಸನ ಪಾತ್ರಧಾರಿ ಎಂತಲೂ, ದ್ರೌಪದಿ ಪಾತ್ರ ಮಾಡಲು ಪಕ್ಕದ ಟೌನ್‌ನಿಂದ ಲೇಡಿಸ್ ಆ್ಯಕ್ಟರ್ ಬರುವ ವಿಷಯವನ್ನು ತುಂಬಾ ಉತ್ಸಾಹದಿಂದಲೇ ತಿಳಿಸಿದ.

ಹುಷಾರಾಗಿ ವಸ್ತ್ರಾಪಹರಣ ಮಾಡು, ಕೊನೆಗೆ ಎಡವಟ್ಟಾಗಿ ದ್ರೌಪದಿ ಕ್ಯಾಬರೇ ಮಾಡುವಂತಾಗಬಾರದು ಅಂತಾ ಎಚ್ಚರಿಸಿದೆ.

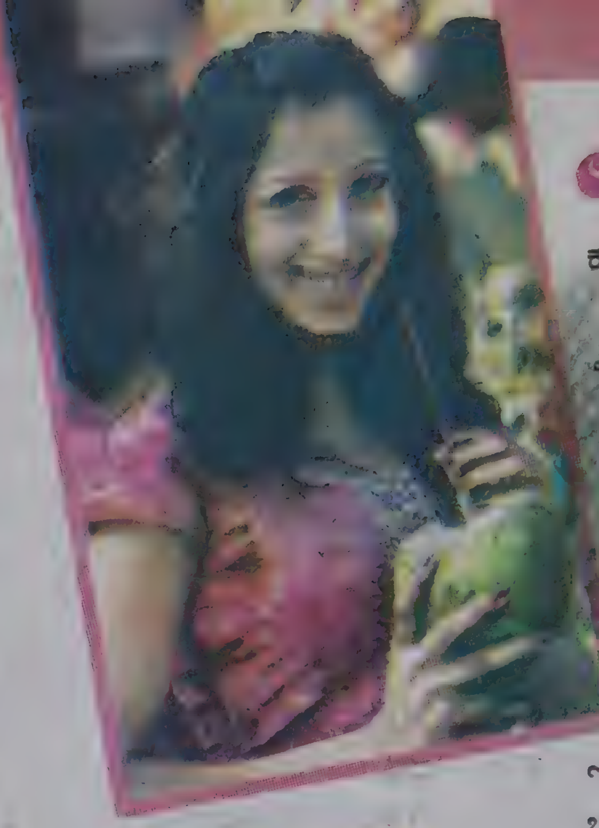
ಹೋಗ್ತಿರಾ ಸಾರ್ ನಾಟಕಕ್ಕೆ ಅಂತಾ ಜಯಶ್ರೀ ಕೇಳಿದಾಗ, ದ್ರೌಪದಿನ ನೋಡ್ಲಿಕ್ಕಾದರೂ ನಿನ್ನ ನಾಟಕಕ್ಕೆ ಬರ್ತೀನಿ ಕಣಯ್ಯಾ ಅಂತಾ ಘೋಷಿಸಿದೆ.

ಆಂಟಿ ಡಾಕ್ಟರು ಹೇಳಿದ್ದು ಕೇಳಿದ್ರಾ ಅಂತಾ ಜಯಶ್ರೀ ವರಲಕ್ಷ್ಮಿಯ ಗಮನ ಸೆಳೆದಳು.

ದ್ರೌಪದಿನ ನೋಡ್ಲಿಕ್ಕೆ ಹೋಗ್ತಿರೋ... ಅಥವಾ... ವರಲಕ್ಷ್ಮಿ ಅರ್ಥಗರ್ಭಿತವಾಗಿ ತನ್ನ ಮಾತನ್ನು ಅರ್ಧಕ್ಕೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿದಳು.

ಸಾಹೇಬ್ರು... ಅಂಗೆಯೇ ತುಂಬಾನೇ ತಮಾಷೆಯಾಗಿ ಮಾತಾಡ್ತಾರೆ ಅಂತಾ ವೆಂಕಟೇಶ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ನಗು ಅಲೆ ಅಲೆಯಾಗಿ ಮನೆಯ ತುಂಬಾ ಹರಡಿತು. ■

ಯೌವನಕ್ಕೆ ಎಳನೀರು



ಎಲ್ಲ ಕಾಲದಲ್ಲಿಯೂ ಇಷ್ಟಪಟ್ಟು ಸೇವಿಸುವುದೊಂದು ಇದೆಯಾದರೆ ಅದು ಎಳನೀರು. ಎಳನೀರನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡದ ಮಾನವ ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲೇ ಇಲ್ಲ. ಎಳನೀರು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ರಾಸಾಯನಿಕತೆಗೆ ತಕ್ಕದಾದ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಆಹಾರವಾಗಿದೆ. ಅಲೋಪತಿ ವೈದ್ಯರು ಕೂಡ ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಿ ತಮ್ಮ ರೋಗಿಗಳು ಎಳನೀರು ಸಾಕಷ್ಟು ಕುಡಿಯುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಎಳನೀರಿನಲ್ಲಿ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಸಹಿತ ನಾನಾ ಸತ್ವಗಳು ತುಂಬಿವೆ. ಎಳನೀರನ್ನು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಕುಡಿಯುತ್ತ ಬಂದರೆ ಉಷ್ಣ, ಕಫ, ಪಿತ್ತಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ. ಎಳನೀರು ಮಾನಸಿಕ ತಿಳಿವು ಉಂಟಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮೂತ್ರ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಎಳನೀರು, ಸರಳವಾಗಿ ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ದಿನವಿಡೀ ಎಳನೀರನ್ನು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಕುಡಿದರೆ ಇಡೀ ದೇಹವನ್ನು ಅದು ಏರ್‌ಕಂಡೀಶನರ್ ಮಾಡಿ ಇಡುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣಿನ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಬಲಗೊಳಿಸುವ ಗುಣವೂ ಎಳನೀರಿಗಿದೆ.

ಇದೀಗ ತೆಗೆದ ತಾಜಾ, ಗಂಜಿ ಇರುವ ಎಳನೀರು ದೇಹಕ್ಕೆ ನಾನಾ ಬಗೆಯಲ್ಲಿ ಒಳಿತನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕೊಯ್ದು ತುಂಬ ದಿನ ಇಟ್ಟ ಎಳನೀರಾದರೆ ಅದು

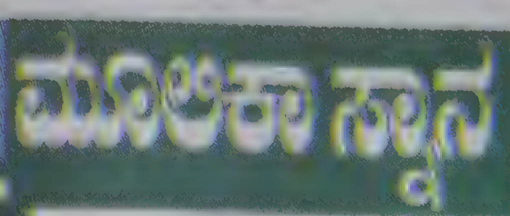
ಚರ್ಮ ಹೊಳಪಾಗಿಸಿ ಎಳವೆಯನ್ನು ಎಳೆತರುವುದರಿಂದಾಗಿಯೇ ಇದು ಎಳನೀರು!

ಶೀತ ಮತ್ತು ತತ್ಸಂಬಂಧಿ ಕೆಲವು ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ತರಲವಕಾಶವಿದೆ. ಹತ್ತಾರು ಗಂಟೆ ಖಾಲಿಯಿದ್ದ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಹಾಗೇ ಎಳನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಅದು ಹಸಿವಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕುಂದಿಸುತ್ತದೆ. ಮುಂಜಾನೆ 10 ಗಂಟೆಯ ಬಳಿಕ ನಡು ರಾತ್ರಿಯವರೆಗೆ ಸಮಯಾನುಕೂಲ ನೋಡಿ ಎಳನೀರು ಕುಡಿಯಬಹುದು.

ಊಟ ಮಾಡಿದ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯಲ್ಲಿ ಎಳನೀರು ಕುಡಿದರೆ ವಾತ, ಪಿತ್ತ, ಕಫ ತಣಿಯುತ್ತದೆ. ಒಳ್ಳೆಯ ಹಸಿವು ಮತ್ತು ಶಾರೀರಿಕ ತೇಜಸ್ಸು ಒಡಮೂಡುತ್ತದೆ.

ಕೆಂದಾಳಿ, ಗೆಂದಾಳಿ, ಕಡುಹಸಿರು, ತಿಳಿಹಸಿರು, ಕೆಂದು, ತಿಳಿಗಪ್ಪು ಬಣ್ಣದವರೆಗಿನ ನಾನಾ ಎಳನೀರುಗಳು ಲಭ್ಯವಿವೆ. ಇವುಗಳ ಗುಣವಿಶೇಷಗಳ ಬಗೆಗೆ ಕೆಲವು ವಿಶೇಷಗಳು ಇವೆಯಾದರೂ ಎಳನೀರುಗಳ ನಡುವೆ ಭಾರೀ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಎಳನೀರು ಕುಡಿದರೆ ಕಫ ಆಗುತ್ತದೆನ್ನುವುದು ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಯಾಗಿದೆ. ತಾಜಾ ಎಳನೀರು ದೇಹದ ಆಮ್ಲತೆ ನೀಗಿಸಿ, ಕಫ ಕಳೆಯುತ್ತದೆ. ಕಫಕ್ಕೆ ಔಷಧ ಹುಡುಕುವುದು ಬಿಟ್ಟು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಎಳನೀರು ಕುಡಿಯುತ್ತಲಿದ್ದರೆ ದೇಹದೊಳಗಿನ ನಾನಾ ಭಾಗದ ಕಫ ಸಂಬಂಧ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.

ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ತೊಂದರೆ ಇರುವವರು ಗಂಜಿ ಇರುವ ಬೆಳೆದ ಎಳನೀರು ಬಿಟ್ಟು ಬರೀ ನೀರು ಇರುವ ಎಳನೀರನ್ನು ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಸದಾ ಎಳನೀರು ಕುಡಿದರೆ ನಿಮ್ಮ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಯೌವನದ ಹೊಳಪನ್ನು ತರುವ ಶಕ್ತಿ ಎಳನೀರಿಗಿದೆ.



ಮೂಲಿಕಾ ಸ್ನಾನ

ಕೂದಲು ಕಾಯುವ ಎಣ್ಣೆ : ಒಣಗಿಸಿದ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ, ಮೆಂತ್ಯ, ಒಣಗಿಸಿದ ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಬೆರೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆ ಪುಡಿಯನ್ನು ಒಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ, ತೆಂಗಿನೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅರ್ಧಗಂಟೆ ಬಿಟ್ಟು ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಕೂದಲು ಸೊಂಪು, ತಂಪು.

ಶುದ್ಧ ಸೀಗೆಕಾಯನ್ನು ಯಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ತಲೆಕೂದಲಿಗೆ ಉಜ್ಜಿಕೊಂಡು ತಲೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ. ಸಾಬೂನಿಗಿಂತ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಕಡುಕಪ್ಪು ಕೂದಲಿಗೆ : ಒಂದು ಕಟ್ಟು ಕರಿಬೇವು. 1 ಗ್ರಾಂ ತೆಂಗಿನೆಣ್ಣೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಮೊದಲು ಕರಿಬೇವನ್ನು ಅರೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಈಗ ಅದನ್ನು ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಬಾಣಲಿಯಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿರಿ. ಕುದಿಸಿದ ಬಳಿಕ ಅದನ್ನು ಸೋಸಿ, ಶುದ್ಧ ಬಾಟಲಿಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಇದನ್ನು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ತಲೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಚ್ಚುತ್ತ ಬಂದರೆ ತಲೆಕೂದಲು ಕಪ್ಪು ಹಾಗೂ ದಟ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.



ತಲೆಕೂದಲಿಗೆ ಸಾಬೂನು, ಶಾಂಪೂಗಳ ಸ್ನಾನಕ್ಕಿಂತ ಈ ಮೂಲಿಕಾ ಸ್ನಾನ ಒಳ್ಳೆಯದು

ಕೂದಲುದುರದಂತೆ : ಮೆಂತ್ಯವನ್ನು ಶುದ್ಧವಾದ ಕಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಕೂದಲಿನ ಬುಡವನ್ನು ಸೇರುವಂತೆ ತಲೆಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಕ್ಕಿಕೊಳ್ಳಿ. ಒಂದು ಗಂಟೆ ಕಳೆದು ತಲೆಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ. ಕೂದಲುದುರುವುದು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಕೂದಲು ಕಪ್ಪಿನಲ್ಲೂ ಒಂದು ಮೆರುಗನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಕೂದಲ ತೊಂದರೆ ಇರದು: ಅತಿಮಧುರ, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ, ಗರುಗದ ಎಲೆ ಅರೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಅದನ್ನು ಅರ್ಧಗಂಟೆ ತಲೆಗೆ ಮೆತ್ತಿಕೊಂಡು ಅನಂತರ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ. ಕೂದಲರೋಗ, ತೊಂದರೆಗಳು ಬರುವುದಿಲ್ಲ.



ಶಸ್ತ್ರ ನಾರ್ಯಂತೂ ರಕ್ಷಿತೆ...

ಕೋಡಿಹಾಲ್ ಹುಟ್ಟುವಾಗಲೇ ಆಕೆಗೆ ಹೆಮ್ಮನ್‌ಜಿಯೋಮ ಎಂಬ ಹುಟ್ಟು ಕಲೆಯ ಗಂತಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿತ್ತು ಇದು ಆಕೆಯ ಮುಖ ಲಕ್ಷಣವನ್ನೇ ಬದಲಾಯಿಸಿ ಬಿಟ್ಟಿತ್ತು. ವರ್ಷಗಳುರಳಿದಂತೆ ಆಕೆಯ ಗಂತಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾ ಹೋಯಿತು.

ಮುಖದ ಮೇಲೆ 18 ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಾದ ನಂತರವೂ ಸಂತಸದ ಜೀವನ ಸಾಗಿಸುತ್ತಿರುವ ಹುಡುಗಿ.

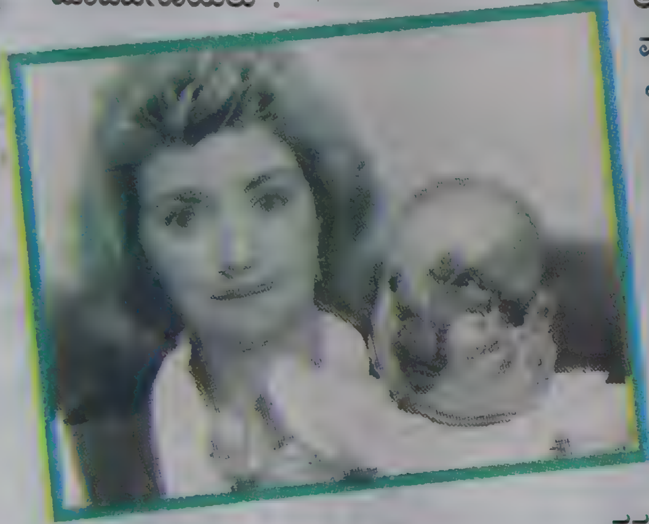
ಕೋಡಿಹಾಲ್ ಹುಟ್ಟುವಾಗಲೇ ಆಕೆಗೆ ಹೆಮ್ಮನ್‌ಜಿಯೋಮ ಎಂಬ ಹುಟ್ಟು ಕಲೆಯ ಗಂತಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿತ್ತು ಇದು ಆಕೆಯ ಮುಖ ಲಕ್ಷಣವನ್ನೇ ಬದಲಾಯಿಸಿ ಬಿಟ್ಟಿತ್ತು. ವರ್ಷಗಳುರಳಿದಂತೆ ಆಕೆಯ ಗಂತಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾ ಹೋಯಿತು.

ಆಕೆ ಒಂದು ವರ್ಷದ ಮಗುವಾಗಿದ್ದಾಗ ಅವಳ ತಂದೆತಾಯಿ ಇಂಗ್ಲೆಂಡಿನ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋದರು. ಅಲ್ಲಿನ ವೈದ್ಯರು ಮಗುವಿನ ಸ್ಥಿತಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ತಾವೇನೂ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೆಂದು ಹೇಳಿದರು. ಕೋಡಿಹಾಲ್‌ನ ತಂದೆ ತಾಯಿ ಅಮೆರಿಕದ ಸರ್ಜನ್‌ಗಳ ಸಲಹೆ ಕೇಳಿದರು.

ಅಮೆರಿಕನ್ ಡಾಕ್ಟರ್‌ಗಳು ಈ ಗಂತಿಯನ್ನು ತೆಗೆಯಬಹುದು ಎಂದು ತಂದೆ ತಾಯಿಗೆ ಆಶ್ವಾಸನೆ ಕೊಟ್ಟರು. ನಂತರ ಕೋಡಿಹಾಲ್ ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ರೊಸ್‌ವೆಲ್ಟ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಸೇರಿದಳು. ನಂತರ ಕೋಡಿಹಾಲ್ 18 ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾದಳು. ಈಕೆಗೆ ಈಗ 14 ವರ್ಷ ಒಂದು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮುಖವೆಲ್ಲಾ ವಿಕಾರವಾಗಿದ್ದ ಕೋಡಿಹಾಲ್ ಈಗ ಗಂತಿ ರಹಿತ ಮುಖದಿಂದ ಸಂತಸದಿದ್ದಾಳೆ. ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಕಾಲುದಾರಿಯಲ್ಲಿ ನಗುಮುಖದಿಂದ ಓಡಾಡುತ್ತಾಳೆ.

ಕೋಡಿಹಾಲ್‌ಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಿದ ಸರ್ಜನ್ ಮಿಲ್ಟನ್ ವೆನರ್ ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ:

"ಕೋಡಿ, ಸ್ಯಾನ್ ಫ್ರಾನ್ಸಿಸ್ಕೊದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಗೆ ಗುರಿಯಾಗಿ ಹಲವು ವರ್ಷಗಳಾದನಂತರ ನನ್ನ ಬಳಿ ಬಂದಳು. ಆಕೆಗೆ ಮುಂಚೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಸ್ವಲ್ಪ ದೊಡ್ಡದಾಗಿಯೇ ಇತ್ತು. ಆಗ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಬಹಳ ಗಂಭೀರವಾಗಿತ್ತು. ಹೆಮ್ಮನ್ ಜಿಯೋಮದಿಂದಾಗಿ ಅವಳ ಮುಖ ಕಳೆಗಟ್ಟಿತ್ತು. ಆಕೆ ಮುಖದ ಊತಕಗಳು ಬಹಳಷ್ಟು ನಾಶವಾಗಿದ್ದವು. ಆಕೆಯ ಮುಖವನ್ನು ಪುನಃ ಯಥಾಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರಲು ನಾವು ಹರ ಸಾಹಸ ಮಾಡಬೇಕಾಯಿತು".



ಡಾಕ್ಟರ್ ಮಿಲ್ಟನ್ ವೆನರ್ ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ವಸ್ಕುಲರ್ ಬರ್ಥ್‌ಮಾರ್ಕ್ಸ್ ಇನ್ಸಿಟ್ಯೂಟ್‌ನ ಸಹ - ಅಧ್ಯಕ್ಷರು.

ವೆನರ್ ಅವರ ಪ್ರಕಾರ ಹೆಮ್ಯಾನ್ ಜಿಯೋಮ ನೋವಿಲ್ಲದ ಸ್ಟೆಮ್ ಸೆಲ್ಸ್‌ನ ಗಂತಿಗಳು ಈ ಗಂತಿಗಳಿಂದಾಗುವ ಅಪಾಯ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದರೂ, ಇದಕ್ಕೆ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬಹಳ ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ಮಾಡಬೇಕು.

"ಇಲ್ಲಿ ಏನಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದರೆ, ಗಂತಿಗಳು ಮೊದಲ ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಬಹಳ ವೇಗವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ನಂತರ ರೋಗ ತಗುಲಿದ ಜೀವಕೋಶಗಳು ತಮ್ಮ ತದ್ರೂಪ ತಯಾರಿಕೆಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ" ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಡಾಕ್ಟರ್ ಮಿಲ್ಟನ್. ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರವೂ ರೋಗಿ ಅನೇಕ ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಗಂತಿ ಅವನಿಗೆ ಮಾಡುವ ಹಾನಿ ಅಪಾರ. ಇದರಿಂದ ಇನ್‌ಫೆಕ್ಷನ್ ಆಗಿ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ರಂಧ್ರಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ರೋಗಿಗೆ ಹೃದಯ ಸ್ತಂಭನವಾಗಿಯೇ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು ರಕ್ತಸ್ರಾವಿನಿಂದಾಗಿಯೋ ಆತ ಸಾಯಬಹುದು.

ಮಿಲ್ಟಾನ್ ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯದಂತೆ 10 ಜನರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಹೆಮ್ಯಾನ್‌ಜಿಯೋಮ ಕಾಯಿಲೆ ಇದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಜನರಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಲೇಬೇಕು ಎಂಬ ಅನಿವಾರ್ಯತೆ ಇರುವ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಸರಳ ಲೇಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಹಿಡಿದು ಕಠಿಣ ಪುನರ್ ರಚನೆಯ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ.

ಕೋಡಿಹಾಲ್ ಪ್ರಕರಣದಲ್ಲಿ ಆಕೆ 14 ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಅನೇಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿಗೆ ಒಳಪಡಬೇಕಾಯಿತು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದವು, ಫೇಸ್‌ಲಿಫ್ಟ್, ರಿನೋಪ್ಲಾಸ್ಟಿ, ಸ್ಕಿನ್ ಗ್ರಾಫ್ಟ್, ಲಿಪೊಸಕ್ಷನ್, ಡರ್ಮಾ ಬ್ರೆಷನ್, ಕಣ್ಣಿನ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ಲೇಸರ್ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಇಂಥ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿಗೆ ತಗಲುವ ವೆಚ್ಚ 3,76,000 ಡಾಲರುಗಳು. ಡೈಲಿಮೇಲ್ ಪತ್ರಿಕೆಯ ವರದಿಯಂತೆ



ಹೆಚ್ಚು ಹಣ ಬ್ರಿಟನ್ನಿನ ಜನತೆ ಉದಾರವಾಗಿ ದಾನಮಾಡಿದರು.

ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗಿ ದೇಹ ಜರ್ಜರಿತವಾಗಿದ್ದರೂ. ಕೋಡಿಹಾಲ್‌ಳ ಜೀವನ ಯಥಾಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮರಳುವ ನಿರೀಕ್ಷೆ ಇದೆ. "ಆಕೆ ಈಗ ಬಹಳ ಸುಧಾರಿಸಿದ್ದಾಳೆ. ಕೋಡಿಹಾಲ್ ಬೀದಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವುದನ್ನು ನೋಡಿದರೆ, ಆಕೆಗೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೇ ಇಲ್ಲವೇನೋ ಎಂಬಂತಿದೆ" ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಡಾಕ್ಟರ್ ಮಿಲ್ಟನ್.



ಒಳ್ಳೆ ಸಾವು ಬರುವಂತೆ ಮೊದಲೇ ಯೋಜನೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಜೀವನವಿಡೀ ಕ್ರಮಬದ್ಧ ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡರೆ ಖಂಡಿತಾ ನೋವಿಲ್ಲದ ಸಾವನ್ನು ಸ್ವಾಗತಿಸಬಹುದು. ಆಗ ಜನ ಅವನಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಸಾವು ಬಂತು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ

ನೋವಿಲ್ಲದ ಸಾವು

ತನ್ನ ಜೀವನವಿಡೀ ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ದುಡಿದು ಕೊನೆ ಘಳಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕಡೇ ಪಕ್ಷ ನೋವಿಲ್ಲದ ಸಾವು ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವೆ? ಸಾಧ್ಯ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಲಂಡನ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ನರ್ಸ್ ಟ್ರೆಯಾ ಮೆಕ್ನಾಲೆ.

ಜನ ಹೇಗೆ ಸತ್ತರು ಎಂಬುದು ಬದುಕಿರುವವರ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಉಳಿಯುವುದು ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಹೊಸ್ಪೈಸ್ ಮೂವ್‌ಮೆಂಟ್‌ನ ಸ್ಥಾಪಕಿ ಡೇಮ್ ಸ್ಯಾಂಡರ್ಸ್. ಆಕೆಯ ಅಭಿಪ್ರಾಯದಂತೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನೂ ಒಂದು ಸುರಕ್ಷಿತ, ಶಾಂತಿಯುತ, ನೋವಿಲ್ಲದ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಸಾವನ್ನಪ್ಪಬೇಕು. ಎಲ್ಲರ ಆಸೆಯೂ ಇದೇ. ಆದರೆ ಅದು ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಮಾನವನಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ ಎಂಬುದು ಬೇರೆ ಪ್ರಶ್ನೆ.

ಮರಣವೆಂಬುದು ನಿಶ್ಚಿತ. ಆದರೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಸಾವು ಎಂಬುದಿದೆಯೇ? ಕೆಲವರು "ಅವನಿಗೆ ಒಳ್ಳೆ ಸಾವು ಬಂತು'' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗಾದರೆ, ನಮಗೆ ಒಳ್ಳೆ ಸಾವು ಬರುವಂತೆ ಮುಂಚೆಯೇ ಯೋಜನೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವೇ? ಲಂಡನ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯೊಂದರಲ್ಲಿ ಸೀನಿಯರ್ ನರ್ಸ್ ಆಗಿರುವ ಟ್ರೆಯಾ ಮೆಕ್ನಾಲೆ ಅವರು ಆ ರೀತಿ ಯೋಜನೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸಾಯುತ್ತಿರುವ ರೋಗಿಯ ಮೇಲೆ ಯಾವ ವೈದ್ಯರೂ ಅಷ್ಟು ಗಮನಹರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಆ ರೋಗಿ ಸಾಯುವುದು ನಿಶ್ಚಿತ ಎಂದು ಅವರಿಗೆ ಆಗಲೇ ಗೊತ್ತಾಗಿ ಬಿಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಂತ ವೈದ್ಯರೂ ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟವರು ಆರೈಕೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಅರ್ಥವಲ್ಲ. ಎಷ್ಟೋ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗಿ ಅತಿ ನೋವಿನಿಂದ ಸಾವನ್ನಪ್ಪುತ್ತಾನೆ. ಇದನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಸುಧಾರಿಸಿ ರೋಗಿಯು ತನ್ನ ಕೊನೆಯ ಘಳಿಗೆಯಲ್ಲಾದರೂ ನೋವುರಹಿತ ಮರಣ ಹೊಂದುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಬ್ರಿಟಿಷ್ ಆರೋಗ್ಯ ವಿಭಾಗದವರು ತಮ್ಮ ಪತ್ರಿಕೆ "ಎಂಡ್ ಆಫ್ ಲೈಫ್ ಕೇರ್ ಸ್ಟ್ರಾಟಿಜಿ'' ಯಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಮರಣಶಯ್ಯೆಯಲ್ಲಿರುವ ರೋಗಿಯನ್ನು ಆದಷ್ಟೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಆರೈಕೆ ಕೊಡಲು ಮತ್ತು ಇದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಂತೆ ನರ್ಸ್‌ಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಇತರ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ತರಬೇತಿ ಕೊಡುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಅವಶ್ಯಕ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಬಗ್ಗೆ ಯಾರೂ ಅಷ್ಟಾಗಿ ಗಮನ ಹರಿಸದೇ ಇರುವುದು ದುರದೃಷ್ಟಕರ ಸಂಗತಿ.

ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಹೊಸ್ಪೈಸ್ ಚಳವಳಿ, ರೋಗಿ ಉತ್ತಮ ಸಾವನ್ನಪ್ಪಲು ಉತ್ತಮ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದೆ. ಆದರೆ ಜಾಗ ಮತ್ತು ನಿಧಿಯ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗಿ ತನ್ನ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಂಸ್ಥೆಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ.

ಇನ್ನೊಂದು ವಿಚಿತ್ರ ಸಂಗತಿ ಎಂದರೆ ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದಾಗ ಎಷ್ಟೊಂದು ಕೈಗಳು ಅದಕ್ಕೆ ಆರೈಕೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಎಂಥೆಂಥ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಶೇಜ್ಞರು, ದಾದಿಗಳು, ವಾರ್ಡ್‌ಬಾಯ್‌ಗಳು ಮಗುವಿನ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಧಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸಾಯುತ್ತಿರುವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಯಾಕೆ ಅವನನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ? ಈ ವಿಷಯ ಇನ್ನೂ ನಿಗೂಢವಾಗಿಯೇ ಉಳಿದಿದೆ. ಕೆಲವರು ಯಾವ ದೈಹಿಕ ಕಷ್ಟಗಳನ್ನೂ ಅನುಭವಿಸದೆ ಸತ್ತರೆ ಅದು ಅವರ ಅದೃಷ್ಟವೆಂದೇ ಹೇಳಬಹುದು. ಇನ್ನು ಕೆಲವರಿಗೆ ಆ ಅದೃಷ್ಟ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಸಾಯುವಾಗಲೂ ಸಹ ಅವರು ಪಡುವ ಕಷ್ಟವನ್ನು ವರ್ಣಿಸಲು ಅಸಾಧ್ಯ. ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ಸತ್ತಾಗ ಅವರ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಪ್ರಶಾಂತ ಕಳೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ಹಾಗಾದರೆ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಸುಲಭ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿಯುತ ಸಾವು ಬರಲು ಏನಾದರೂ ಯೋಜನೆಗಳಿವೆಯೇ? ಜೀವನವೀಡಿ ನಾವು ಒಂದು ಕ್ರಮಬದ್ಧ ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡರೆ ಖಂಡಿತಾ ನಾವು ನೋವಿಲ್ಲದ ಸಾವನ್ನು ಸ್ವಾಗತಿಸಬಹುದು. ಆ ಯೋಜನೆಗಳು ಯಾವುವು ಎಂಬುದನ್ನು ನೋಡೋಣ:

1. ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದ ಹಿನ್ನೆಲೆ:

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಯಾರು ತಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಆರ್ಥಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ವಿಷಯಗಳಿಂದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸ್ಥಿಮಿತದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೋ ಅವರಿಗೆ ಶಾಂತಿಯುತ ಮರಣ ಕಟ್ಟಿಟ್ಟ ಬುತ್ತಿ.

2. ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಬದಲು ಬೇರೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡುವುದು:

ರೋಗಿ ಇನ್ನೇನು ಮರಣಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ ಎಂದು ತಿಳಿದಾಕ್ಷಣ ವೈದ್ಯರು ಮೊದಲುಗೊಂಡು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಎಲ್ಲಾ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ವರ್ಗದವರು ತಮ್ಮ ಕಾರ್ಯ

ಕಂಗಳ ಹೊಳಪಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು



ಒಬ್ಬ ವಯಸ್ಕ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಠ ಎಂಟು ಗಂಟೆಗಳಾದರೂ ನಿದ್ರೆ ಅವಶ್ಯಕ ಎಂಬುದು ವೈದ್ಯರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಆರಾಮ ದೊರಕಿಸಿಕೊಡುವುದು ಇದರ ಉದ್ದೇಶ. ನೇತ್ರ ರಕ್ಷಣೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಅವುಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಕೊಡುವುದು ಬಹಳ ಅವಶ್ಯಕ. ಮಲಗುವ ಕೋಣೆಯ ಕಿಟಕಿಗಳನ್ನು ತೆರೆದಿಡಬೇಕು. ಕಾರಣ ಶುದ್ಧ ಹವೆ ಪ್ರಸರಿಸಲು, ಜೊತೆಗೆ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು.

❖ಮೊದಲು ನೇರವಾಗಿ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಿ. ಸೊಂಟವನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸದೇ ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಿಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿ. ಅದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಕಾಲ ಇರಿ. ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಹುಬ್ಬುಗಳ ಮಧ್ಯೆ ನೆಟ್ಟರಿ. ದೃಷ್ಟಿ ನೆಟ್ಟಾಗ ರೆಪ್ಪೆಗಳನ್ನು ಅಲುಗಾಡಿಸದಿರಿ. ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ನೀರು ಬರಲು ಶುರುವಾದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ದಣಿವಾದಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಮೊದಲಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮರಳಿ. ಹೀಗೆ ಪದೇ ಪದೇ ಮಾಡುತ್ತಿರಿ. ಈ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಲ್ಲಿ ದೃಢತೆ ಬಂದು ಏಕಾಗ್ರತೆ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.

❖ ಕನ್ನಡಿ ಎದುರು ನಿಂತು ಐದು ನಿಮಿಷ ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಎವೆಯಿಕ್ಕದೇ ನೋಡುತ್ತಿರಿ. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನೇತ್ರಕ್ಕೆ ಆರಾಮ ಮತ್ತು ದೃಷ್ಟಿ ತೇಜಗೊಳ್ಳುವುದು.

❖ ಸೂಕ್ತ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗಿದ್ದಾಗ ಪ್ರತಿ ಇಪ್ಪತ್ತು ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ ಒಂದು ಬಾರಿ ಅರ್ಧ ನಿಮಿಷ ಕೆಲಸ ನಿಲ್ಲಿಸಿ, ಕೈಯಿಂದ ಕಣ್ಣು ರೆಪ್ಪೆಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಹೀಗೆ ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡಾಗ ಸಂಪೂರ್ಣ ಕತ್ತಲಾವರಿಸಿದಂತೆ ಅನುಭವವಾಗಬೇಕು.

❖ ಎರಡೂ ಕಂಗಳ ರೆಪ್ಪೆಗಳನ್ನು ಸುಮಾರು ಹತ್ತುಬಾರಿ ಒಂದೇ ಸಮನೆ ಪಿಲುಕಿಸಿ ನಂತರ ಕೆಲ ಕ್ಷಣದವರೆಗೆ ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣುಗಳ ಆರೋಗ್ಯ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸುಮಾರು ಹತ್ತುಸಲ ಮಾಡಬೇಕು.

❖ ಕಣ್ಣುಗುಡ್ಡೆಗಳನ್ನು ಎಡಕ್ಕೆ ಮೇಲೆ, ಬಲಕ್ಕೆ ಕೆಳಗೆ ಹೀಗೆ ಗಡಿಯಾರದ ಸಮಯಾನುಕ್ರಮಣಿಕೆಯಂತೆ (Clockwise) ಹೊರಳಿಸುತ್ತಾ ಇರಿ. ಹೀಗೆ ಐದರಿಂದ ಹತ್ತು ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ. ನಂತರ ಅರ್ಧ ನಿಮಿಷ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ನೀಡಿ. ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ನಂತರ ಇದೇ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಪುನಃ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಬಲದಿಂದ ಎಡಕ್ಕೆ (Anti Clockwise) ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣುಗಳ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಬಲಗೊಂಡು ರೆಪ್ಪೆಯ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕಲೆಗಳಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

❖ ಒಂದು ವಸ್ತುವನ್ನು ತದೇಕಚಿತ್ತರಾಗಿ ನೋಡುವುದನ್ನು 'ತ್ರಾಟಕವಿಧಿ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ತ್ರಾಟಕ ವಿಧಿಯಿಂದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ತೇಜ ಬಂದು ಮಸ್ತಿಷ್ಕ ತನ್ನ ಕಾರ್ಯಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ತ್ರಾಟಕ ವಿಧಿ ಕೈಗೊಂಡಾಗ ಈ ಅಂಶಗಳು ಗಮನವಿರಲಿ.

❖ ಅಭ್ಯಾಸ ನಿರತರಾದಾಗ (ತ್ರಾಟಕ ವಿಧಿ) ಕಣ್ಣಿನ ಮೇಲಿನ ರೆಪ್ಪೆಯನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕೆಳಕ್ಕೆ ತನ್ನಿ. ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ ರೆಪ್ಪೆಯನ್ನು ಆಡಿಸುತ್ತಾ ಇರಿ.

❖ಒಂದು ಸ್ಥಳದಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ದೃಷ್ಟಿ ಹಾಕಿ ಬದಲಾಯಿಸುವಾಗ ಕೇವಲ ದೃಷ್ಟಿ ಮಾತ್ರ ಹೊರಳಿಸಿ. ಇಡೀ ಕತ್ತನ್ನು ಅಥವಾ ಶಿರವನ್ನು ಹೊರಳಿಸದಿರಿ.

❖ ಅಭ್ಯಾಸ ನಿರತರಾದಾಗ ಎದುರಿಗಿರುವ ಪಟವು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣುವಷ್ಟು ಅಂತರವಿರಲಿ.

❖ ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ತಲ್ಲೀನರಾದಾಗ ಕಣ್ಣು ಅಥವಾ ಮಸ್ತಿಷ್ಕ ಭಾರವಾದಂತೆ ಅನುಭವವಾದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲೋ ವಿಧಾನ ತಪ್ಪಿದೆ ಎಂದರ್ಥ. ಇಂಥ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ.

❖ ದಿನ 5-6 ಬಾರಿ ಕಣ್ಣುಗಳ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಮೇಲಿನಿಂದ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಹೊರಳಿಸಿ.

❖ ನಿಮ್ಮ ದೃಷ್ಟಿ ಎದುರಿಗೆ ಸುಮಾರು ಏಳು ಅಂಗುಲ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಬೆರಳನ್ನು ಮತ್ತು ಹತ್ತು ಅಂಗುಲ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಬೇರೊಂದು ವಸ್ತುವನ್ನಿರಿಸಿ ಪದೇ ಪದೇ ಒಂದಾದ ನಂತರ ಒಂದನ್ನು ನೋಡುತ್ತಲಿರಿ. ಪ್ರತಿದಿನ ಇಂತಹ ಪ್ರಯತ್ನ ಹತ್ತು ಸಲವಾದರೂ ಮಾಡಿ.

❖ ನಿಮ್ಮ ಎರಡು ಭುಜಗಳನ್ನು ಮೇಲಿನಿಂದ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಕೆಳಗಿನಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಮಾಡುತ್ತಿರಿ.

❖ ಈ ಸರಳ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನೇತ್ರ ಕಮಲಗಳು ತೇಜಗೊಂಡು 'ನಯನ ಮನೋಹರ' ವಾಗುವುದು ಖಂಡಿತ.

ವಾಯಿತೆಂದು ಕೈ ತೊಳೆದುಕೊಂಡು ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಮಿಕ್ಕ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಆತನ ಬಂಧುಗಳಿಗೇ ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ಬದಲು ರೋಗಿಯ ಸಂಬಂಧಿಕರೇ ಏನಾದರೂ ಬೇರೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವೆ ಎಂದು ಯೋಚಿಸುವುದು ಒಳಿತು.

3. ಶಾಂತಿಯುತ ವಾತಾವರಣ ಕಲ್ಪಿಸಿ :

ರೋಗಿ ಮರಣಶಯ್ಯೆಯಲ್ಲಿರುವಾಗ ಅವನ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಆದಷ್ಟು ಶಾಂತಿಯುತ ವಾತಾವರಣ ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಫೋನ್, ಮೊಬೈಲ್ ಮೂಲಕ ಅನವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಜೋರಾಗಿ ಮಾತನಾಡುವುದು, ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ರೋಗಿಯ ಬಳಿ ಆಡಲು ಬಿಡುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಆದಷ್ಟೂ ಇಂಥ ವಾತಾವರಣದಿಂದ ರೋಗಿಯನ್ನು ದೂರವಿಡಿ. ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ತಮ್ಮ ದುಃಖವನ್ನು ತಡೆಯಲಾಗದೆ ರೋಗಿಯನ್ನು ನೋಡಿದಾಕ್ಷಣ ರೋದಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಮೊದಲೇ ನೊಂದ ರೋಗಿ ಇನ್ನಷ್ಟು ವೇದನೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಅಳುವ ಬದಲು ರೋಗಿಗೆ ಸಾಂತ್ವನ ಹೇಳಿ.

4. ರೋಗಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಸರಿಯಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ:

ರೋಗಿ ಸಾಯುವಾಗ ತನಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವವರಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ತಮ್ಮನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಸಹಜವಾಗಿ ಬಯಸುತ್ತಾನೆ. ಅವನಿಗೆ ತನ್ನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಂಥ ಜನರು ಬೇಕಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅಂಥ ಜನರನ್ನು ಹುಡುಕಿ ರೋಗಿಯ ಆರೈಕೆಗೆ ನೇಮಿಸಿ, ಇದರಿಂದ ರೋಗಿ ಶಾಂತಿಯುತವಾಗಿ ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಲು ಸಹಾಯವಾಗುವುದು. ಶ್ರವಣದಂತೆ, ಸ್ಪರ್ಶವೂ ರೋಗಿಗೆ ಒಂದು ಹಿತಕರ ಅನುಭವ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ರೋಗಿಯ ಕೈ ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವುದು, ನೆತ್ತಿಯನ್ನು ಮೆಲ್ಲನೆ ಕೈಗಳಿಂದ ಸವರುವುದು, ಏನೂ ಆಗಿಲ್ಲ, ಹೆದರಬೇಡ ಎಂದು ರೋಗಿಯಲ್ಲಿ ತುಂಬುವುದು ಇಂತಹ ನಮ್ಮ ವರ್ತನೆಗಳು ರೋಗಿಯಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಹೆಚ್ಚಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಹೀಗೆ ರೋಗಿ ಈ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೆಂಟರಿಷ್ಟರು ಮತ್ತು ಸ್ನೇಹಿತರು ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮಿಗಿಲಾಗಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ರೋಗಿಗೆ ಅನುಕಂಪ, ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಾಂತ್ವನದ ಮಾತುಗಳನ್ನಾಡಿದರೆ ರೋಗಿ ನೋವಿಲ್ಲದಂತೆ ಪ್ರಾಣ ಬಿಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ■

ನಂಬಿಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೇ?

ನಂಬಿಕೆ ಎಂಬುದು ಮಾನವ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಯಾವ ರೀತಿಯ ರಾಸಾಯನಿಕ ಬದಲಾವಣೆ ತರುತ್ತದೆಂಬುದು ಕೆಲವು ಸಂಶೋಧಕರಿಗೆ ದೊಡ್ಡ ಸವಾಲಾಗಿದೆ.

ಕೆಲವು ಅಧ್ಯಯನಕಾರರು ಹೇಳುವಂತೆ, ಕಪಾಲಬಿತ್ತಿ ಹಾಲೆಗಳು (ಪಾರ್ಶಿಯಲ್ ಲೋಬ್) ನಂಬಿಕೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಅಂಶಗಳ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಇಲ್ಲವೇ ಧ್ಯಾನ ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದರ ಮೇಲೆ ಮೆದುಳಿನ ಈ ಭಾಗ ಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತದೆ. ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಭಾಗವಾದ ಶಿರಗುಳಿ (ಥಾಲಮ್ಸ್) ಜೊತೆ ಹಣೆಯ ಭಾಗಗಳು ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಮೆದುಳಿನ ಕೇಂದ್ರೀಯ ಕಣಜವಾದ ಕಪಾಲಬಿತ್ತಿ ಹಾಲೆ(ಪಾರ್ಶ್ವಲಂಬಿಕ) ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಭಾಗವಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಜನ ಮನಶ್ಯಾಂತಿಗೋಸ್ಕರ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ, ಧ್ಯಾನಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಸಂಪತ್ತಿಗಾಗಿ, ಮತ್ತಾವುದಕ್ಕಾಗಿಯೋ ಜಪತಪಗಳನ್ನು ಮಾಡುವವರಿದ್ದಾರೆ. ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರು ತಮ್ಮ ಭಕ್ತಿಭಾವಗಳನ್ನು ಸಾರುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಪುಣ್ಯಕ್ಷೇತ್ರ ದರ್ಶನಗಳಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮಾಡುವವರು ಸಿಗುವುದು ಬಹಳ ಅಪರೂಪ.

ಈ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಮೀರಿಸಿದ ಭಾಗ್ಯ ಮತ್ತೊಂದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದ ವಿಚಾರ. ಒಂದು ಗಾಢವಾದ, ತೀಕ್ಷ್ಣವಾದ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಇಲ್ಲವೇ ಧ್ಯಾನ ಅಥವಾ ನಂಬಿಕೆಯಿಂದ ನಮ್ಮ ಅನಾರೋಗ್ಯಗಳನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದೆಂದು ವಿಶ್ವಾಸವಿಟ್ಟಿರುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ. ಈ ನಂಬಿಕೆಯೇ ಕೆಲವರ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಅದ್ಭುತಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದೆ.

ಧಾರ್ಮಿಕತೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸೇವೆಗಳಲ್ಲಿ ನಿರತರಾದವರು, ಧಾರ್ಮಿಕ ಸೇವೆ ಮಾಡದವರಿಗಿಂತ ದೀರ್ಘಾಯುಷಿಗಳಾಗಿರುತ್ತಾರೆಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ದೇವರಿದ್ದಾನೆ ಎಂದು ನಂಬುವ ರೋಗಿಗಳು, ನಂಬದಿರುವ ರೋಗಿಗಳಿಗಿಂತ ಬೇಗ ಗುಣಮುಖರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಏಡ್ಸ್‌ನಿಂದ ಸಾಯುತ್ತೇವೆಂದು ಗೊತ್ತಾದರೂ ದೇವರ ಮೇಲಿನ ಭಕ್ತಿ(ನಂಬಿಕೆ)ಯಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಜೀವಿಸುವ ಅವಕಾಶ ಇದೆಯೆಂದು ಅವರು ಖಚಿತಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. "ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡುವ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆ ಕಾಯಿಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿರುವುದು ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ'' ಎಂದು ಮಿಯಾಮಿಲ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಮನೋವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರ, ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರ ವಿಭಾಗದ ಪ್ರೊಫೆಸರ್ ಆಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿರುವ ಡಾ.ಗೆಯಿಲ್ ಐರನ್‌ಸನ್ ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಡುತ್ತಾರೆ. ಅವರು 'ಎಚ್‌ಐವಿ

> ಈ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಮೀರಿಸಿದ ಭಾಗ್ಯ ಮತ್ತೊಂದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದ ವಿಚಾರ. ಒಂದು ಗಾಢವಾದ, ತೀಕ್ಷ್ಣವಾದ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಇಲ್ಲವೇ ಧ್ಯಾನ ಅಥವಾ ನಂಬಿಕೆಯಿಂದ ನಮ್ಮ ಅನಾರೋಗ್ಯಗಳನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದೆಂದು ವಿಶ್ವಾಸವಿಟ್ಟಿರುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ. ಈ ನಂಬಿಕೆಯೇ ಕೆಲವರ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಅದ್ಭುತಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದೆ.

ಧಾರ್ಮಿಕ ವಿಶ್ವಾಸ' ಎಂಬ ಅಂಶದ ಮೇಲೆ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

"ಧರ್ಮ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಅನುಕೂಲಕರ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತಿದೆಯೆಂಬ ವಿಚಾರವನ್ನು ವಿಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ವಿಭಾಗವೇ ನಿರೂಪಿಸುತ್ತಿದೆ'' ಎಂದು ಪೆನ್ಸಿಲ್ವೇನಿಯಾ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ರೇಡಿಯಾಲಜಿ, ಸೈಕಾಲಜಿ, ಧರ್ಮ ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪ್ರೊಫೆಸರ್ ಡಾ. ಆಂಡ್ರ್ಯೂ ನ್ಯೂಬರ್ಗ್ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅವರು 'ಪೆನ್ಸ್ ಸೆಂಟರ್ ಫಾರ್ ಸ್ಪಿರಿಚುಯಾಲಿಟಿ ಅಂಡ್' ದಿ ಮೈಂಡ್ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಸಹ ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕರಾಗಿದ್ದಾರೆ. "ಮೆದುಳು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ರೀತಿ ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಧರ್ಮ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಬಹಳ ಕಾಲದಿಂದ ಈ ಅಂಶ ನಮಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತಲೂ ಇಲ್ಲ'' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಶಿರಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ನಿಜವಾದ ರಹಸ್ಯ

"ಇದರ ಅನ್ವಯ ವ್ಯವಹಾರವೆಲ್ಲ ನಮ್ಮ ತಲೆಯಲ್ಲೇ ಅಡಗಿದೆ'' ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿದ ನ್ಯೂಬರ್ಗ್ ಇದೇ ವಿಷಯದ ಮೇಲೆ 15 ವರ್ಷದಿಂದ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈ ವಿಷಯದ ಮೇಲೆ ಅವರು ನಾಲ್ಕು ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ. 'ಹಾ ಗಾಡ್ ಚೇಂಜಸ್ ಯುವರ್ ಬ್ರೇನ್' ಎಂಬ ಅವರ ಪುಸ್ತಕ ಶೀಘ್ರದಲ್ಲಿ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗಲಿದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಅವರು ನಮ್ಮ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ವಿಚಾರಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿಧಿ ವಿಧಾನಗಳು ಹೇಗೆ



ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಆಳವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸಿದ್ದಾರೆ. ತಮ್ಮ ಅಧ್ಯಯನ ಭಾಗವಾಗಿ ಸುಮಾರು 100 ಜನರಿಗೆ ಸೇರಿದ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಮೆದುಳುಗಳನ್ನು ಅವರು ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್ ಕೂಡ ತೆಗೆದಿದ್ದಾರೆ. ಇವರೆಲ್ಲ ವಿವಿಧ ಮಟ್ಟಗಳಲ್ಲಿ ದೈವಾರಾಧನೆ ಇಲ್ಲವೇ ಧ್ಯಾನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದವರೇ. ಯಾವ್ಯಾವ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಅವರ ಮೆದುಳಿನ ಯಾವ್ಯಾವ ಭಾಗಗಳು ಯಾವ ರೀತಿ ಸ್ಪಂದನೆಗೊಳಗಾದವೆಂಬುದನ್ನು ನ್ಯೂಬರ್ಗ್ ವೃಂದ ಗುರ್ತಿಸಿದೆ.

ಮಾನವರು ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿದಾಗ ಹಣೆ ಭಾಗ ಅಧಿಕವಾಗಿ ಪ್ರಭಾವಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ತಮ್ಮ ಅಧಿಕೇಂದ್ರವನ್ನು ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ವ್ಯಕ್ತಿ ಗಾಢಾತಿಗಾಢವಾಗಿ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿದ್ದಾಗ ಆತನ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿರುವ (ಕಪಾಲಬಿತ್ತಿ ಹಾಲೆಗಳ) ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಲೇ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ತಾನು ಲೋಕಾಶ್ರಯದಿಂದ ವಿಮುಕ್ತನಾಗುತ್ತಿರುವ ಚೈತನ್ಯಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಕೇವಲ

ಒಂದೇ ಮಾತಿನಿಂದ ಕೂಡಿರುವ ಏಕೈಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತಲ್ಲೀನಗೊಂಡ ಆರಾಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಹಣೆ ಭಾಗ ನಿಶ್ಚಲತೆಗೊಳಗಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾರ್ಥನೆ, ಧ್ಯಾನ ಎಂಬುದು ಸಾಕಷ್ಟು ಮುಂದುವರಿದಾಗ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸುವ ಕೆಲವು ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಶಾಶ್ವತವಾಗುತ್ತವೆ.

ಮೆದುಳಿನ ಆಕಾರ ಹೇಗೇ ಇದ್ದರೂ ಅದರಿಂದ ಸಿಗುವ ಉತ್ತೇಜಕಗಳು ಎಲ್ಲಿಗೂ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹಣೆ ಭಾಗ ಸಬಲವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದಾಗ ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿ ಮತ್ತಷ್ಟು ಇಮ್ಮಡಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆ ಇರುವವರ ಮೆದುಳನ್ನು ಧ್ಯಾನಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲು, ಧ್ಯಾನದ ನಂತರ ನ್ಯೂಬರ್ಗ್ ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್ ಮಾಡಿದರು. ಹಾಲೆಗಳು ದೊಡ್ಡದಾದ ನಂತರ ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿ ಚುರುಕಾಯಿತು. ನಂಬಿಕೆ, ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತೆ ಕೆಲವು ವಿಧಗಳು ಕೂಡ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಪೂರಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ ಎಂದು ಸಾಬೀತು ಮಾಡಿದರು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಜನರು ಎರಡು ರೀತಿಯಾಗಿ ಉಪವಾಸ ಆಚರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಭಕ್ತಿಗೋಸ್ಕರ ಉಪವಾಸ ಇರುವವರು, ಉಪವಾಸವನ್ನು ಔಷಧಿಯಾಗಿ ಭಾವಿಸುವವರು ಕಾಣಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ಯಾವ ರೀತಿ ಆಧರಿಸಿದರೂ ಆಹಾರ ನಿಯಂತ್ರಣ ಎಂಬುದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಂದು ರೀತಿಯಾಗಿ ಕೆಲವುಮಟ್ಟಿಗೆ ಮಾತ್ರವೇ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಆದರೆ ಇದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮೆದುಳು ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಮೆದುಳನ್ನು ನಿರಂತರ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿಸಲು ಅನೇಕ ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಆಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದಾಗ ಪಿತ್ತಕೋಶ ಭಂಗಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರಧಾನ ಶಕ್ತಿ ಒದಗಿಸುವ ಸಕ್ಕರೆ ಪದಾರ್ಥ (ಗ್ಲೂಕೋಸ್) ಉತ್ಪತ್ತಿ, ಅದನ್ನು ದೇಹಕ್ಕೆ ಸರಬರಾಜು ಮಾಡುವಂತಹ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಮೆದುಳಿಗೆ ಉದಾರವಾಗಿ ಸಹಾಯಮಾಡಬೇಕಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕೇವಲ 24 ಗಂಟೆಗಳೊಳಗೆ ಪಿತ್ತಕೋಶದಲ್ಲಿರುವ ಅಂಶಗಳು ನಾಶಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇದೇ ರೀತಿ ಮುಂದುವರೆದರೆ ಕಣಗಳು ದೇಹದ ಕೊಬ್ಬನ್ನು, ಪ್ರೋಟಿನ್‌ಗಳನ್ನು ಭಗ್ನಗೊಳಿಸಲು ಆರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಹೀಗೇನಾದರೂ ಆದರೆ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು, ನಾಡಿ ಸಂಕ್ರಮಣಗಳು, ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ಉಪ ಉತ್ಪತ್ತಿಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ರಕ್ತ ಸಂಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಬರುತ್ತವೆ. ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ಆದ ಮೇಲೆ ಅದು ಅತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಮೆದುಳಿನ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರದೆ ಇರುತ್ತದೆಯೇ!





ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಆಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದೆ ಉಪವಾಸ ಇದ್ದರೂ ಅದರ ಪ್ರಭಾವ ಮೆದುಳಿನ ಮೇಲೆ ಬೀಳುತ್ತದೆ ಎಂದು ಬೋಸ್ಟನ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಚಿಲ್ಡ್ರನ್ಸ್ ಹಾಸ್ಪಿಟಲ್‌ಗೆ ಸೇರಿದ ಅಂತಃಸ್ರಾವಿ ಎಂಡೋಕ್ರೈನಾಲಜಿಸ್ಟ್ ನಿಪುಣ

ಡಾ.ಕ್ಯಾಥರಿನ್ ಗೋರ್ಡನ್ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. "ಜೀವಶಾಸ್ತ್ರ ಅನ್ವಯ ಇದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಉಪವಾಸವನ್ನು ಒಂದು ಔಷಧಿಯಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಬೇಕೆನ್ನುವಾಗ ಅಂಗೀಕರಿಸಬೇಕು'' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯಲ್ಲಿನ ಶಕ್ತಿ ಎಷ್ಟು?

ದೇಹದ ಅನಾರೋಗ್ಯವನ್ನು ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ವಾಸಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಧಾರ್ಮಿಕ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಇವರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಇದೇ ಅಂಶದ ಕುರಿತು ಮತ್ತಷ್ಟು ನಿಪುಣರು ಕಳೆದ ಒಂಭತ್ತು ವರ್ಷದಿಂದ 2000ನೇ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಸುಮಾರು 6000 ಅಧ್ಯಯನಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಜಾನ್ ಟೆಂಪುಲ್ಟನ್ ಫೌಂಡೇಷನ್‌ನಂತಹ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಅವರಲ್ಲಿ ಕೆಲವರಿಗೆ ಆರ್ಥಿಕ ಸಹಾಯ ಕೂಡ ಮಾಡಿವೆ.

ರಾಜರು ಸಾಮಾನ್ಯರಿಗಿಂತ ಅಧಿಕ ಕಾಲ ಜೀವಿಸುತ್ತಾರೆಂದು ಕಳೆದ 137 ವರ್ಷಗಳ ಕೆಳಗಿನವರೆಗೂ ಪ್ರಜೆಗಳು ನಂಬುತ್ತಿದ್ದರು. ಆಗಿನ ಕಾಲಕ್ಕೆ ರಾಜರು ಎಂದರೆ ದೇವರಿಗೆ ಸಮಾನ ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. 1872ರಲ್ಲಿ ಫ್ರಾಂಕ್ಲಿನ್ ಗಾಲ್ಟನ್ ನಿಜವಾದ ಕಾರಣ ಅವರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಪುಷ್ಟಿಕರವಾದ ಆಹಾರ ಎಂದು, ಹೆಚ್ಚು ಪುರಸೊತ್ತಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ ಅವರ ವಿಲಾಸಿ ಜೀವನವೇ ಕಾರಣ ಎಂದು ಕಂಡುಹಿಡಿದರು. ಎದೆನೋವಿರುವ ರೋಗಿಗಳು ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯಿಂದ ಸಾಮಾನ್ಯರಿಗಿಂತ ಅಧಿಕಕಾಲ ಬಾಳ್ವೆ ನಡೆಸಿದರು ಎಂದು 1988ರಲ್ಲಿಯೇ ಸ್ಯಾನ್‌ಫ್ರಾನ್‌ಸಿಸ್ಕೋ ಜನರಲ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಹೃದಯರೋಗ ತಜ್ಞ ರಾಂಡೋಲ್ಫ್ ಬೈರ್ಡ್

ತಮ್ಮ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಿದ್ದಾರೆ. 2005ರಲ್ಲಿ ಹಾರ್ವರ್ಡ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಕಾರ್ಡಿಯಾಲಜಿಸ್ಟ್ ಹರ್ಬರ್ಟ್ ಬೆನ್ಸ್

ನೇತೃತ್ವದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಮತ್ತೊಂದು ದೊಡ್ಡ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಹೃದಯ ಬೈಪಾಸ್ ಸರ್ಜರಿ ಆದ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಶೇ.52 ಜನರು ಅಂತರ್ಗತ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿದರೆಂದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಪ್ರಾರ್ಥನೆಗೆ ವೈದ್ಯದೊಂದಿಗಿನ ಸಂಬಂಧಕ್ಕೆ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಆಧಾರಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದು ಬುದ್ಧಿಯಿಲ್ಲದ ಕ್ರಿಯೆ ಎಂದು ಸ್ಲೊವಾನ್ ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

"ಯಾವ ಮಟ್ಟದ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸೇರಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಸಾಧ್ಯ. ಅದು ತಿಳಿದರೆ ಮಾತ್ರ ನಿಜ ವಿಚಾರ ನಿರ್ಧಾರ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ'' ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳಿದರು.

ಆದರೂ ನಂಬಿಕಸ್ಥರ ವಿಶ್ವಾಸ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲಿಲ್ಲ. ಒಬ್ಬ ರೋಗಿಗೆ ನೋವುನಿವಾರಕ ಎಂದು ಹೇಳಿ ಒಂದು ಪೆಪ್ಪರ್‌ಮೆಂಟ್ ನೀಡಿದರೂ ಆತನ ನೋವು ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆಯೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಒಬ್ಬ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಿಗೆ ತಾನು ಬದುಕುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಗೊತ್ತು. ಆದರೂ 'ನಂಬಿಕೆ' ಎಂಬ ಔಷಧಿ ಕೂಡ ಬೆರೆಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿದರೆ ಇನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು ದಿನ ಬದುಕುವ ಅವಕಾಶ ಇರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಮೇಲಿನ ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

"ಕೆಲವು ವಿಭಿನ್ನವಾದ ವಿಧಾನಗಳ ಮೂಲಕ 'ಪ್ಲೆಸೆಬೋ ಪ್ರಭಾವ' ತೋರಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮೆದುಳಿಗೆ ಇದೆ ಎಂದು ನ್ಯೂಬರ್ಗ್ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹವನ್ನು ಸೈನ್ಸ್ ಸಾಬೀತುಪಡಿಸಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಕೂಡ ನಿಜವೇ. ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಕೂಡ ಅಂತಹದ್ದೇ'' ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳಿದರು.

ನಂಬಿಕೆಯಿಂದಲೇ ಜೀವನ

'ನಂಬಿಕೆ' ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣಿಸುವ ಮಾತ್ರೆ ಅಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ, ಅದು ರೋಗ ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದರೆ ನಂಬಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಬಹಳ ವೈದ್ಯರು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ತಮ್ಮ ರೋಗಿಗಳ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ತತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಅವರು ಮಾಡಲಾರರು. ಏಕೆಂದರೆ, ಅದು ಅವರ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ವೈದ್ಯ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳಿಗೆ ವಿರುದ್ಧ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಂತಹ ದೀರ್ಘಕಾಲಿಕ ವ್ಯಾಧಿಗ್ರಸ್ಥರಿಗೆ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಅಥವಾ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಅವರ ಮೆದುಳು ಸ್ಪಂದಿಸಿ ಅನೂಹ್ಯ ಅನುಕೂಲಕರ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಬರುವ ಅವಕಾಶ ತಪ್ಪದೆ ಇರುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಂಬುವವರು ಇಲ್ಲದೇ ಇಲ್ಲ. ಇದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಿಚಾರ ಗಮನಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ದೇವರ ಫೋಟೋ ಕೂಡ ನಮಗೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ವೈದ್ಯರು ಕೂಡ ದೇವರ ಮೇಲೆ ಭಾರ ಹಾಕಿ ಎಂದು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ನಂಬಿಕೆ ಔಷಧಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸಮಾಡುವುದೇ ಅಲ್ಲ,



ಒಂದೊಂದು ಬಾರಿ ಅದ್ಭುತ ಫಲಿತಾಂಶ ಕೂಡ ನೀಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಿರೂಪಿತವಾದ ಸಂದರ್ಭಗಳು ವೈದ್ಯಚರಿತ್ರೆಯಲ್ಲೂ ಇಲ್ಲದಿಲ್ಲ. ದೇಹಕ್ಕೆ, ಆತ್ಮಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ ಎಂದು ಯಾವ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕರೂ ಹೇಳಲಾರರು. ನಂಬಿಕೆಯಿಂದ ಅದ್ಭುತಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದೆಂದು ಧಾರ್ಮಿಕ ನಂಬಿಕೆಯುಳ್ಳವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ, ವೈದ್ಯರು ಮಾತ್ರ ಈ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯವಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಿ ಎಂದು ಹೇಳಲು ಹಿಂಜರಿಯುತ್ತಾರೆ.

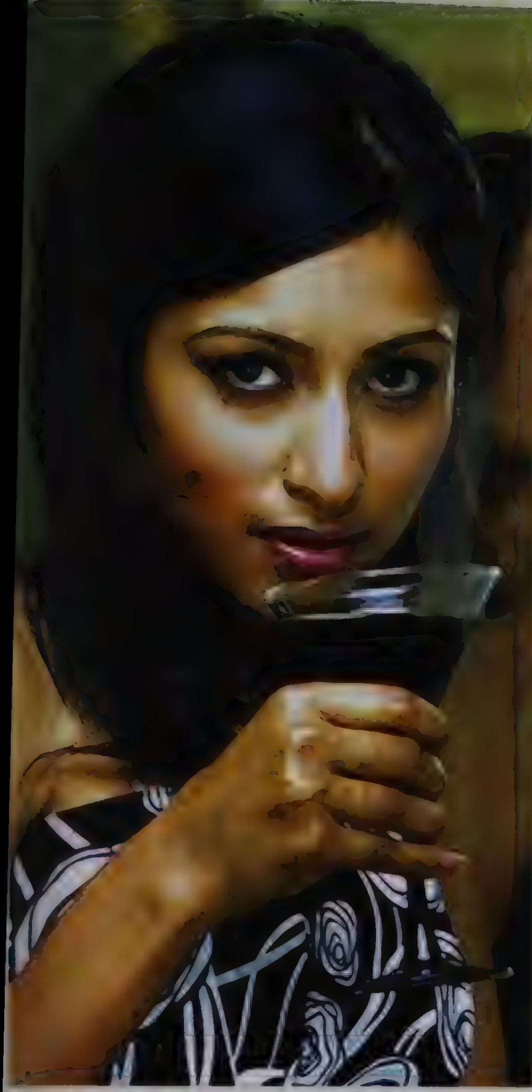
ಈ ನೇಪಥ್ಯದಲ್ಲಿ ಒಂದು ನಿರ್ಧಾರ ಅಗತ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ನಂಬಿಕೆ ಇಲ್ಲದೆ ಜೀವನವೇ ಇಲ್ಲ. ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಯಾರೂ ಸೂಪರ್ ಪವರ್ ಅಲ್ಲ. ಇಂತಹ ರೋಗ ಗುಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಈತ ಕೆಲವು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಯದೆ ವಿಧಿಯಿಲ್ಲ ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸುವ ಬದಲು ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಬೆಳೆಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಏಕೆ ಮಾಡಬಾರದು? ಆದರೆ, ಇಂತಹ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ಮತ್ತೆ ಮೂಢ ನಂಬಿಕೆಗೆ ಎಡೆಮಾಡಿಕೊಟ್ಟರೆ ಹೊಸ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಎದುರಾಗುತ್ತವೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ತಮ್ಮಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾವು ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಅಥವಾ ಧ್ಯಾನ ಇಲ್ಲವೇ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಚಿಂತನೆಗಳಿಂದ ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವರೆಗೆ ಯಾವ ತೊಂದರೆಯೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದುಬಿಟ್ಟು ತಾವು ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮೂಲಕ ಇತರರ ರೋಗಗಳನ್ನು ಗುಣ ಮಾಡುತ್ತೇವೆಂದರೆ ಒಂದಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಯೋಚಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮೆದುಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿಕೊಂಡು, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪ್ರಶಾಂತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಯಾವುದಾದರೂ ಆಹ್ವಾನಿಸತಕ್ಕದ್ದೇ. ಅದು ಮನಸ್ಸಿನ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ತೊಲಗಿಸುತ್ತದೆಯೆಂದರೆ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಬೇರೆ ಇನ್ನೇನು ಬೇಕು!



ಕಲೆ ಬೆತ್ತಲೆ

ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಚೆಲವು ಎಂಬುದು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಬಳುವಳಿ ಆದರೂ ಅವಳ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧನೆಗೆ ಲಿಪ್‌ಸ್ಟಿಕ್,ನೇಲ್ ಪಾಲಿಶ್, ವರ್ಣಮಯ ಧಿರಿಸುಗಳು ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಕೇಶವಿನ್ಯಾಸಗಳು ಶ್ರಮಿಸುತ್ತಲಿವೆ. ಹಾಗೇ ನೋಡಿದರೆ ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಅಲಂಕಾರದ ಅಗತ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಬಳಿದ ಬಣ್ಣಗಳು ಹೂವಿಗೆ ಅಲಂಕರಿಸಿದಂತೆ. ಇದೇನೇ ಇದ್ದರೂ ಹೆಣ್ಣಿನೊಂದಿಗೆ ಬಣ್ಣ ಜೊತೆ ಜೊತೆಯಾಗೀಯೇ ನಡದು ಬಂದಿದೆ.ಆದರೆ ಈ ಬಣ್ಣದ ಬಳಕೆ ಕಲಾವಿದ ಕುಂಚದಲ್ಲಿ ಮಿರಿದು ಬಂದರೆ....ಹೆಣ್ಣು ಹೇಗೆ ಕಾಣಬಹುದು?

ಈ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ನಗ್ನ ಹೆಣ್ಣಿನ ದೇಹದ ಮಲೆ ಕಲಾವಿದ ನೋರ್ವನ ಕುಂಚ ಓಡಾಡಿ ಸೃಷ್ಟಿಸಿದ ಚಿತ್ತಾರ ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಹೇಗೆ ಕಾಣುವುದೆಂಬುದು ನಿಮ್ಮ ಕಲಾತ್ಮಕ ಅಥವಾ ಕಾಮಾತ್ಮಕ ನೋಟಕ್ಕೆ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದು.



ಅದು ಆಲ್ಕೋಪಾಪ್‌ಗಳ ಲೋಕ!

ಬಕಾರ್ಡಿ ಬ್ಲಾಸ್ಟ್ ಅಥವಾ ಸ್ಮಿರ್ನಫ್ ಝೋನ್ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ಕೇಳಿರಬೇಕು. ಇವು ನೃತ್ಯ ಮತ್ತು ಸಂಗೀತದ ಪಾರ್ಟಿಗಳು. ಇವನ್ನು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಆಯೋಜಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಬಕಾರ್ಡಿ ಮಾರ್ಟಿನಿ ಇಂಡಿಯಾ ಲಿಮಿಟೆಡ್ ಮತ್ತು ಯುನೈಟೆಡ್ ಡಿಸ್ಟಿಲರ್ ಆಂಡ್ ವಿಂಟ್‌ನರ್ಸ್ ಎಂಬ ಕಂಪೆನಿಗಳು. ಹದಿವಯದವರಿಗೆಂದೇ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಯುಕ್ತ ಪೇಯಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ಕಂಪೆನಿಗಳಿವು.

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಮೆಟ್ರೋ ನಗರಗಳ ಕಾಲೇಜು ಹುಡುಗರು ಮತ್ತು ಹುಡುಗಿಯರ ಮಧ್ಯೆ ಈ ಆಲ್ಕೋ ಹಾಲ್‌ಯುಕ್ತ ಪೇಯಗಳು ತುಂಬಾ ಜನಪ್ರಿಯವಾಗತೊಡಗಿವೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಹುಡುಗಿಯರು ಇವುಗಳತ್ತ ಹೆಚ್ಚು ಆಕರ್ಷಿತರಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆಂದರೆ, ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಅಥವಾ ಬಿಯರ್‌ನ ವಾಸನೆ ಮತ್ತು ರುಚಿಯೆಂದರೇ ಆಗದ ಹುಡುಗಿಯರಿಗೂ ಈ ಪೇಯಗಳೆಂದರೆ ಬಲು ಇಷ್ಟ.

ಅಂತೂ ಶಾಲೆಕಾಲೇಜುಗಳಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿರುವ ಹದಿವಯದವರು ಮದ್ಯವನ್ನು ಮುಟ್ಟದೆಯೂ ಮದ್ಯ ಸೇವನೆಯ ಅನುಭವ ಮತ್ತು ಖುಷಿಯನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊಂಡುಬಿಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಮದ್ಯದ ವಾಸನೆ, ರುಚಿ ಎರಡೂ ಇಲ್ಲದ ಈ ಪೇಯಗಳು ರುಚಿಯಲ್ಲಿ ಹಣ್ಣಿನ ರಸದಂತೆಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಎರಡು ಬಾಟಲಿಗಳಷ್ಟನ್ನು ಕುಡಿದರೆ ಸಾಕು; ಮೂರು ದೊಡ್ಡ ಪೆಗ್‌ಗಳಷ್ಟು ರಮ್ ಅಥವಾ ವಿಸ್ಕಿ ಕುಡಿದವನಿಗೇರುವಷ್ಟೇ ಅಮಲು ಏರುತ್ತದೆ.

ಆರ್‌ಟಿಡಿ (ರೆಡಿ ಟು ಡ್ರಿಂಕ್ ಬಿವರೇಜ್) ಎಂದೇ ಕರೆಯಲಾಗುವ ಇಂಥ ಪೇಯಗಳು 1990ರ ಸುಮಾರಿನಲ್ಲಿ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಬಂದ ಹೊಸದರಲ್ಲಿ, ಅವನ್ನು ಆಲ್ಕೋಪಾಪ್‌ಗಳೆಂದೇ ಕರೆಯುವುದುರೂಢಿಯಾಯಿತು. 18 ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕಿಂತ ಕೆಳಗಿನ ವಯಸ್ಸಿನವರ ನಡುವೆಯೇ ಮಾರುಕಟ್ಟೆ ಕುದಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಆಲೋಚನೆಯಿಂದಲೇ ಈ ಪೇಯವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲಾಯಿತು. ಸ್ಟ್ರಾಬೆರಿ ಮತ್ತು ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಹಣ್ಣಿನ ರಸದಲ್ಲಿ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಬೆರೆಸಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲಾದ ವಿಲಕ್ಷಣ ರುಚಿಯ ಈ ಪೇಯಗಳು ಇಂದು ಯಾವುದೇ ದೊಡ್ಡ ಮೆಟ್ರೋ ನಗರಗಳಲ್ಲೂ ಹದಿಹರೆಯದವರಿಗೆ ಚಿರಪರಿಚಿತ. ಫ್ಲೇವರ್ಡ್ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಬಿವರೇಜಸ್ ಎಂದೇ ಗೊತ್ತಾಗಿರುವ ಈ ಪೇಯಗಳಲ್ಲಿ ಶೇ. 5ರಷ್ಟು ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಇರುತ್ತದೆ (ಬಿಯರ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಪ್ರಮಾಣ ಶೇ. 8ರಷ್ಟು).

ಬಕಾರ್ಡಿಯವರ 'ಬಕಾರ್ಡಿ ಬ್ರೀಝರ್ ಈ ಬಗೆಯ ಪೇಯಗಳಲ್ಲೊಂದು. ಅಮಲು ಬರಿಲುವ ಪೇಯದ ರುಚಿ ಸಿಹಿಯಾಗಿದ್ದು, ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆ ಇದು ಎಷ್ಟು ಇಷ್ಟವೆಂದರೆ, ಕುಡಿಯುವ ಮನಸ್ಥಿತಿಯಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಕುಡಿಯುತ್ತಾರಂತೆ. ಕೆಲವರಿಗಂತೂ ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆಯಾದರೂ ಇದನ್ನು ಕುಡಿಯಲೇಬೇಕೆನ್ನಿಸುತ್ತದಂತೆ ಮತ್ತು ಮೂಡ್ ಅವಲಂಬಿಸಿ ಎಷ್ಟು ಬಾಟಲಿಗಳನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕೆಂಬುದು ನಿರ್ಧಾರವಾಗುತ್ತದಂತೆ. ಇವು, ತೀರಾ ಎಳೆಯ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಯುವಕರು ಮದ್ಯ ಸೇವನೆಯ ಚಟಕ್ಕೆ ಬೀಳುವುದನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತವೆ ಎಂದು ಕೆಲವರು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಬಕಾರ್ಡಿ ಬ್ರೀಝರ್‌ಇದು ರಮ್ ಆಧರಿತ ಆರ್‌ಟಿಡಿ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಆರ್‌ಟಿಡಿ ಬಿವರೇಜ್‌ಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿದ ಮತ್ತೊಂದು ಕಂಪೆನಿ ಯುನೈಟೆಡ್ ಡಿಸ್ಟಿಲರ್ಸ್ ಅಂಡ್ ವಿಂಟ್‌ನರ್ಸ್ (ಯುಡಿವಿ) ಈ ಕಂಪೆನಿಯು ರೋಮಾನೋವ್ ಶಾಟ್ಜ್ ಎಂಬ ವೋಡ್ಕಾ ಆಧರಿತ ಆರ್‌ಟಿಡಿ ಬಿವರೇಜ್‌ನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಇವೆರಡೂ ಕಳೆದ ವರ್ಷವಷ್ಟೇ ಬಿಡುಗಡೆಗೊಂಡರೂ ಅತಿವೇಗದಲ್ಲಿ ಹದಿವಯಸ್ಸಿನವರಿಗೆ ಪರಿಚಿತವಾಗಿಬಿಟ್ಟಿವೆ. ಮೊನ್ನೆ 2003ರಲ್ಲಿ ಜೂನ್‌ನಲ್ಲಿ ಶಾ ವಾಟೇಜ್ ಎಂಬ ಮತ್ತೊಂದು ಇಂಥದೇ ವೋಡ್ಕಾ ಆಧರಿತ ಪೇಯ ಗೋವಾದಲ್ಲಿ ಬಿಡುಗಡೆಗೊಂಡಿದ್ದು, ಸದ್ಯದಲ್ಲೇ ದೇಶಾದ್ಯಂತ ಬಿಡುಗಡೆಗೊಳ್ಳಲಿದೆ. ಇನ್ನೂ ಇಂಥದೇ ಹೊಸ ಪೇಯಗಳುಬರುವುದರಲ್ಲಿವೆ. ಯುಡಿವಿ ತನ್ನ ಇನ್ನೊಂದು ಬ್ರಾಂಡ್ ಆದ ಸ್ಮಿರ್ನಫ್ ಐಸರ್‌ನ್ನು ಈ ವರ್ಷದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗಿಳಿಸುವ ಸಿದ್ಧತೆಯಲ್ಲಿದೆ.

ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ 18ರ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಕುಡಿಯಲು ಅವಕಾಶವಿದೆ. ಆರ್‌ಟಿಡಿ ಬಿವರೇಜ್‌ಗಳ ತಯಾರಕರು ತಮ್ಮ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು 18 ರಿಂದ 25ರೊಳಗಿನ ವಯಸ್ಸಿನವರಿಗಾಗಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡಬಹುದಾದ ವಯೋಮಿತ 28ರ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಇಲ್ಲಿನ ಆರ್‌ಟಿಡಿ ಬಿವರೇಜ್ ಉತ್ಪಾದಕರು ಕೂಡ ಹಾಗೆಂದೇ ಘೋಷಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ನಡೆದಿರುವುದು ಮಾತ್ರ ಬೇರೆಯೇ ಆಗಿದೆ. ಇಂಥ ಪೇಯಗಳು ತರುಣ ಪೀಳಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಎಂಥ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಯಾರಿಗೂ ಗಮನವಿದ್ದಂತಿಲ್ಲ.





ಧೂಮಪಾನ, ಮದ್ಯಪಾನ, ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯಗಳು ಮೊದಲಾದ ದುರಭ್ಯಾಸಗಳು ಸಂಭೋಗ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸಿ ನಿರ್ವೀರ್ಯರಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಲೈಂಗಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕಳೆದುಕೊಂಡವರು ನಿಶ್ಶಕ್ತರಾಗಿ ಉಳಿಯುತ್ತಾರೆ.

ಲೈಂಗಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕುಗ್ಗಿಸುವ ವ್ಯಸನಗಳು

1. ಲೈಂಗಿಕತೆ ಮೇಲೆ ಧೂಮಪಾನ ಪ್ರಭಾವ :

ಧೂಮಪಾನಕ್ಕೂ ಲೈಂಗಿಕತೆಗೂ ಬಹಳ ಹತ್ತಿರದ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ಧೂಮಪಾನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮಾರಕವಾದದ್ದು. ಧೂಮಪಾನದಿಂದ ಅನೇಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆ ಎಂದು ಅನೇಕ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ದೃಢಪಡಿಸಿವೆ.

ಹೆಚ್ಚು ಸಿಗರೇಟು, ಬೀಡಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ, ಅವರ ವೀರ್ಯದಲ್ಲಿನ ಬೀಜಾಣುಗಳು ನಶಿಸುವುದೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಅಂಗಸ್ತಂಭನೆಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವವರಲ್ಲಿ ಕಾಮನೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೆಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಅಧಿಕ ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವವರು ಸಂತಾನವಂತರಾಗದೆ ಇರಲು ಇದೂ ಒಂದು ಕಾರಣ ಎಂಬುದು ಇಂದಿನ ಸಂಶೋಧನೆ ಗಳಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ.

ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ವಿಳಂಬಕ್ಕೆ, ಗರ್ಭಧರಿಸಿದರೂ ಗರ್ಭಪಾತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಆಗುತ್ತಿರುವುದು ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಗರ್ಭಿಣಿ ಯರು ಅಧಿಕ ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಅವರ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವ ಶಿಶುವಿನ ಮೇಲೆ ಕೂಡ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿ, ಮಗುವಿನ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಮಾರಕವಾಗುತ್ತದೆ.

ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವವರಲ್ಲಿ ಅಂಗಸ್ತಂಭನೆಯಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಕಂಡುಬಂದರೆ ತಕ್ಷಣ ಧೂಮಪಾನ ನಿಲ್ಲಿಸಿದರೆ ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ಸಂಭೋಗ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಅವರೇ ವೃದ್ಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲರು.

2. ಲೈಂಗಿಕತೆ ಮೇಲೆ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಪ್ರಭಾವ

ಬ್ರಾಂದಿ, ಬೀರು, ವಿಸ್ಕಿ, ರಮ್, ಜಿನ್, ವೋಡ್ಕಾ, ಕಳ್ಳಭಟ್ಟಿ ಮೊದಲಾದವು ಮಾದಕ ಪಾನೀಯಗಳು. ಸೇವಿಸುವವರನ್ನು ದೈಹಿಕವಾಗಿ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ, ಸಾಂಘಿಕವಾಗಿ, ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ಇವು ಸಂಪೂರ್ಣ ನಾಶಮಾಡುತ್ತವೆ. ಅವರಲ್ಲಿ ಭಯ, ಸಂಕೋಚ ನಾಶವಾಗಿ ನೇರ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಹೆಚ್ಚು ಯುವಕ-ಯುವತಿಯರು ಇದನ್ನು ಒಂದು ಸಾಮಾಜಿಕ ಮರ್ಯಾದೆಯ ಆಧುನಿಕತೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ ಈ ದುರಭ್ಯಾಸ, ದುಶ್ಚಟಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಈ ಮಾದಕ ಪಾನೀಯ ಸೇವಿಸುವವರಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಕಾಮ ಬಯಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆಯೇ ಹೊರತು ದೈಹಿಕ ರತಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಮದ್ಯಪಾನದಿಂದ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ "ಕಾಮಕೇಂದ್ರ" (ಸೆಕ್ಸ್ ಸೆಂಟರ್) ಕದಲಿಕೆಗೊಳಗಾಗಿ ಕಾಮವಾಂಛೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಜಕ್ಕೆ ಈ ಕಾಮಕೇಂದ್ರವು ಒತ್ತಡ (ಡಿಪ್ರೆಷನ್)ಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿ ದೇಹದ ಗ್ರಂಥಿಗಳಿಂದ ಸೆಕ್ಸ್ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮದ್ಯಪಾನ ಸೇವನೆ ದುರಭ್ಯಾಸ ಉಳ್ಳವರಲ್ಲಿ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಕಾಮಾಸಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಅಂಗಸ್ತಂಭನವಾಗುವುದು ಕೂಡ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯಸ್ಖಲನ ಆಲಸ್ಯವಾಗುತ್ತಾ ಇರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ವೀರ್ಯಸ್ಖಲನವೇ ಆಗದೆ ಇರಬಹುದು. ಅತಿಯಾದ ಮದ್ಯಸೇವನೆಗೆ ಗುರಿಯಾದವರಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ನಷ್ಟವಾಗುವುದೇ ಅಲ್ಲದೆ ಸೆಕ್ಸ್ ಜೀವನ ಕೂಡ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಧಿಕವಾಗಿ ಮದ್ಯಪಾನ ದುರಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದವರು ಒಮ್ಮೆಗೇ ಕುಡಿಯುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದರೂ ಅಸಲಿಗೆ ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಬಿಟ್ಟರೂ ಸೆಕ್ಸ್ ಕುರಿತಾದ ಲೋಪಗಳು ತಕ್ಷಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿ ಆಗಿ ಅವರ ಸಲಹೆ ಪಡೆದು, ಅವುಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿದರೆ ಕ್ರಮವಾಗಿ (ಕೆಲವು ತಿಂಗಳು ಹಿಡಿಯಬಹುದು) ಅವುಗಳ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ, ಕಳೆದುಕೊಂಡ ತಮ್ಮ ಸಂಭೋಗಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಲು ಅವಕಾಶ ಇರುತ್ತದೆ.

3. ಲೈಂಗಿಕತೆ ಮೇಲೆ ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯಗಳ ಪ್ರಭಾವ

ಗಾಂಜಾ, ಛರಸ್, ಮಾರಿಜುನಾ, ಹಸಿಷ್, ಕೆನಾಬಿಸ್ ಅಫೀಮು, ಮಾರ್ಫಿನ್, ಪೆಥಿಡಿನ್, ಹೆರಾಯಿನ್ ಇತರ ಮಾದಕ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಗೆ ಅನೇಕ ಯುವಕ ಯುವತಿಯರು ದಾಸರಾಗಿ ಅವುಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಈ ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯಗಳು ಸೆಕ್ಸ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆತಿವೆ. ಹೆಚ್ಚು ಮಂದಿ ಈ ದ್ರವ್ಯಗಳು "ಒಳ್ಳೆಯ ವೀರ್ಯವೃದ್ಧಿಕಾರಕಗಳು ಹಾಗೂ ಸೆಕ್ಸ್ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಇದರಲ್ಲಿ ನಿಜಾಂಶವಿಲ್ಲ. ಸತ್ಯವಾಗಿ ಇದರ ದಾಸರಾದವರಲ್ಲಿ ಕಾಮಪ್ರಕೋಪ ಬೆಳೆದು, ರತಿಯಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಮಾಮೂಲಾಗಿ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವ ಟೆಸ್ಟೊಸ್ಟಿರಾನ್, ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್, ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟರಾನ್‌ನಂತಹ ಸೆಕ್ಸ್ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಅವರಲ್ಲಿ ಕಾಮವಾಂಛನೆ ಕೂಡ ನಶಿಸುತ್ತದೆ. ಪುರುಷರಲ್ಲಿ "ನಪುಂಸಕತ್ವ ಹೊಂದುವ ಅವಕಾಶಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಇರುತ್ತವೆ. ಸುದೀರ್ಘವಾಗಿ ಈ ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಸ್ತ್ರೀ-ಪುರುಷರು ಸಂತಾನಹೀನರಾಗುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ.

4. ಲೈಂಗಿಕತೆ ಮೇಲೆ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಬಳಸುವ ಔಷಧಿಗಳ ಪ್ರಭಾವ

ನಾವು ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಬಳಸುವ ಕೆಲವು ಔಷಧಿಗಳು ಸೆಕ್ಸ್ ಜೀವನದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ತೀವ್ರ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವವರು ಬಳಸುವ ಆ್ಯಂಟಿ ಡಿಪ್ರೆಸೆಂಟ್ಸ್ ಡೆಕ್ಸೆಡ್ರಿಸ್, ರಿಟಾಲಿನ್ ಔಷಧಿಗಳು ಬಳಸಿದಾಗ ಕಾಮವಾಂಛನೆ ಬೆಳೆದಂತೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅದರ ಬಳಕೆಯಿಂದ ರೋಗಿಯ ಮಾನಸಿಕ ವ್ಯಾಧಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಮೊದಲಿನ ಬಾಧೆರಹಿತ ಜೀವನವನ್ನು ಮತ್ತೆ ಹೊಂದುವುದರಿಂದ ಕಾಮವಾಂಛನೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಲುಪುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ಔಷಧಿಗಳಿಂದಲೇ ಕಾಮವಾಂಛನೆ ಬೆಳೆಯಿತೆಂದು ಭ್ರಮೆಪಡುತ್ತಾರೆ. ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯದೆ ಈ ರೀತಿಯ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಅವರಷ್ಟಕ್ಕೆ ಅವರೇ ಬಳಸಬಾರದು. ಹಾಗೆಯೇ ಮಾನಸಿಕ ಉದ್ರೇಕವನ್ನು, ಕೋಪವನ್ನು, ಆತಂಕವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಿ ನಿದ್ರೆಬಾರದವರಿಗೆ ನಿದ್ರೆ ಬರಿಸುವ ಕಾಮ್‌ಪೋಜ್‌ನಂತಹ ಟ್ರಾಂಕ್ವಿಲೈಜರ್ ಗಾರ್ಡಿನಾಲ್, ಮಾನ್‌ಡ್ರಾಕ್ಸ್‌ನಂತಹ ಸೆಡೆಟಿವ್‌ಗಳನ್ನು ಅಧಿಕವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಬರಬಹುದು. ದೀರ್ಘವ್ಯಾಧಿಗಳಿಗೆ ಈ ರೀತಿಯ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವವರು ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದ್ದರೂ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡುವ ಅವಕಾಶಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಿಸ್ಸಂಕೋಚವಾಗಿ ಈ ರೀತಿಯ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಅನುಭವಸ್ಥ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ತಪ್ಪದೆ ಅವರ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕು. ■



ಟೋಯ್....ಥಾಯ್ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ವರನ್ನು ಹೀಗೇ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ ಯರಾದ ಪುರುಷರು. ಥಾಯ್ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಟೋಯ್‌ಗಳೂ ಒಂದು ಭಾಗವೇ. ರತೀಯ, ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿದ್ದ ಹಾಗೆ ಯ್ ಸಾರ್ವಜನಿಕರು ಇವರನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ರ್ಗವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಲಿಂಗ ದಲಾವಣೆ ಅಲ್ಲಿ ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯ. ಇದಕ್ಕೆ ಉದಾಹರಣೆಯಾಗಿ ಅಲ್ಲಿ ಪ್ರಸಿದ್ಧಿ ಪಡೆದ ಮಾಡಲ್ಸ್, ಹೀರೋಯಿನ್‌ಗಳು, ಡ್ಯಾನ್ಸರ್, ನಾಯಕಿಯರಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಮಂದಿ ಕೆಟೋಯ್‌ಗಳು ಇರುವುದು ವಿಶೇಷ. ಇನ್ನು ಅಂಗಡಿಗಳು, ರೆಸ್ಟೊರೆಂಟ್‌ಗಳು, ಬ್ಯೂಟಿಸಲೂನ್‌ಗಳು, ಟೂರಿಸಂ ವಿಭಾಗಗಳಲ್ಲೂ ಇವರ ಸಂಖ್ಯೆಯೇ ಅಧಿಕ. ಅತ್ಯಧಿಕರು ಕ್ಲಬ್‌ಡ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳೇ. ಕೆಟೋಯ್‌ಗಳ ಸುಂದರಿಯರ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಾದರೆ ಗ್ರಾಮಗಳಿಂದ ಪಟ್ಟಣಗಳವರೆಗೂ ನಡೆಯುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ.

ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲೂ ಇವರು ಕಾಣಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಾಂಗ್‌ತುಮ್.... ಮಾಜಿ ಬಾಕ್ಸಿಂಗ್ ಛಾಂಪಿಯನ್. ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ 98ರಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರ ಗಮನ ಸೆಳೆದವನು. ಬಾಕ್ಸರ್ ಆಗಿ ನಿವೃತ್ತಿ ಪಡೆದನಂತರ ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಲಿಂಗ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಆಕೆಯ ಅವತಾರವೆತ್ತಿದನು. ಕೋಚಾಗಿ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿದನು. ಬ್ಯೂಟಿಫುಲ್ ಬಾಕ್ಸರ್ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಆಕೆ ಜೀವನವನ್ನು ಸಿನಿಮಾ ಆಗಿಯೂ ತೆಗೆದಿದ್ದಾರೆ.

ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಇವರ್‍ಯಾರು?

ಹುಟ್ಟಿನಿಂದ ಹುಡುಗರೇ. ಆದರೆ ವಯಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಇವರಲ್ಲಿ ಹುಡುಗಿಯರ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಹೊರಬೀಳುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಇವರು ಯಾವಾಗಲೂ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಸ್ತ್ರೀಯರಾಗಿಯೇ ಊಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ನಡಿಗೆ, ನಡವಳಿಕೆಯಲ್ಲೇ ಅಲ್ಲ....ಹುಡುಗಿಯರಂತೆಯೇ ಸುಂದರವಾಗಿ ಅಲಂಕರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ಕೂಡ ತಹತಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಯುಕ್ತ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ತಡೆಯಲಾಗದೆ ಹೇಗಾದರೂ ಹುಡುಗಿಯರಾಗಿ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗಬೇಕೆಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರು ಮಾತ್ರ ಚೇಷ್ಟೆಗಳಿಗೇ ಪರಿಮಿತರಾಗಿ ಗೇ ಗಳಾಗಿ ಇದ್ದುಬಿಡುತ್ತಾರೆ.

ಅಲ್ಲಿಗೇ ನಿಲ್ಲಲಾಗದವರೇ ವೇಷಧಾರಣೆಯ ಜೊತೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯೂ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸ್ತ್ರೀ ರೂಪ ಎತ್ತುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅವರೇ ಇವರು....ಲೇಡಿಬಾಯ್ಸ್.



ಲೇಡಿ ಬಾಯ್ಸ್ ಥೈಲ್ಯಾಂಡ್ ಸುಂದರಿಯರು



ವೈದ್ಯಕೀಯವಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕಾದರೆ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೇ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಲೇಡಿಬಾಯ್ಸ್‌ಗಾಗಿ ಬ್ಯಾಂಕಾಕ್ ಜೊತೆಗೆ ಪಟ್ಟಾಯಿಯಂತಹ ಪಟ್ಟಣಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಕ್ಲಿನಿಕ್‌ಗಳು ತಲೆಯೆತ್ತಿವೆ.

ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಬೇರೆಲ್ಲೂ ಇಲ್ಲದ ಹಾಗೆ ಈ ಲಿಂಗಬದಲಾವಣೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಕೇವಲ ಸಾವಿರ ಡಾಲರ್‌ಗಳು ವೆಚ್ಚಮಾಡಿದರೆ ಸಾಕು....ಪುರುಷ ಜನನಾಂಗದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀ ಜನನಾಂಗಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಓಕೆನಾ?!

ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಲೇಡಿಬಾಯ್ಸ್ ಕುಟುಂಬ ಸದಸ್ಯರು ನಿರಾದರಣೆಗೆ ಗುರಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ವಿರೋಧ ವ್ಯಕ್ತವಾದರೂ ಹೊಸದಾಗಿ ಬಂದ ಮಗಳನ್ನು ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳೂ ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಬಹಳ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಟೋಯ್‌ಗಳ ಅಂದವೇ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಆಧಾರ. ಅದಕ್ಕೇ ಅವರನ್ನು ಸುಂದರಿಯರ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಥಾಯ್ ಸಮಾಜ ಇವರನ್ನು ಎಷ್ಟು ಆದರಿಸಿದರೂ ಸರ್ಕಾರ ಮಾತ್ರ ಗುರುತು ಚೀಟಿ, ಪಾಸ್‌ಪೋರ್ಟ್ ಮೇಲೆ ಲಿಂಗ ಬದಲಾಯಿಸಲು ಒಪ್ಪಿಗೆ ನೀಡುತ್ತಿಲ್ಲ.

ಆಸ್ಟ್ರಿಯಾ, ಯೂರೋಪಿಯನ್ ದೇಶಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಥಾಯ್‌ನಲ್ಲಿಯೇ ಇವರಿಗೆ ಅಧಿಕ ಗೌರವ ಮರ್ಯಾದೆಗಳು ಸಿಗುತ್ತಿವೆ. ವಿಶ್ವವ್ಯಾಪ್ತಿಯಾಗಿ ಇವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಕೂಡ ಅಲ್ಲಿಯೇ ಹೆಚ್ಚು. ಅಧಿಕೃತ ಲೆಕ್ಕವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಸರ್ಜರಿಗಳ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲಿವರೆಗೂ ಹತ್ತು ಸಾವಿರದಿಂದ ಹಿಡಿದು ಲಕ್ಷದವರೆಗೂ ಲೇಡಿಬಾಯ್ಸ್ ಇರುವ ಹಾಗೆ ಅಂದಾಜು. ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ವೆಚ್ಚಕ್ಕೆ ಈ ಸರ್ಜರಿಗಳು ನಡೆಯುವುದೂ ಇದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಕಾರಣವೇ. ಅದಕ್ಕೇ ವಿದೇಶೀಯರು ಕೂಡ ಇಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದು ಲಿಂಗ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ನಾವು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಹೇಳಿದಂತೆಯೇ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು. ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲ. ನಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಸ್ನೇಹ ಮಾಡುವುದು....ಖುಷಿಯಾಗಿ ಓಡಾಡುವವರೆಗೂ ಗಂಡಸರಿಗೆ ಒಪ್ಪಿಗೆಯೇ. ಆದರೆ ಮನಸ್ಫೂರ್ತಿಯಾಗಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಜೀವನ ಸಂಗಾತಿಗಳಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವವರು ಮಾತ್ರ ಅಪರೂಪ ಎಂಬುದು ಈ ಬದಲಾದ ಮಹಿಳೆಯರ ಆವೇದನೆ. ಅದು ಬಗೆಹರಿಯುವ ಸಮಸ್ಯೆಯಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದಲೇ ಹೀಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಸುಂದರಿಯರ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುತ್ತ ಕಿರುನಗೆ ಬೀರುತ್ತ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ ಈ ಲೇಡಿಬಾಯ್ಸ್. ■

ದೋನಿ ಧಮಾಕ !

ಶಿಲ್ಪ : ನಾನಿವತ್ತು ಏರ್‌ಪೋರ್ಟ್‌ಗೆ ಹೋಗಿದ್ದಲ್ಲ, ಅಲ್ಲಿ ದೋನಿ ಬರ್‍ತಿದ್ದ ಗೊತ್ತಾ? ಇಷ್ಟಂದ್ರೆ ಇಷ್ಟೇ ಡಿಸ್ಟನ್ಸಿಂದ ಅವನ್ನ ನೋಡ್ದೆ. ಎಂಥ ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಸಮ್ ಗೊತ್ತಾ? ನಂಗಂತೂ ಖುಷಿಯಿಂದ ತಲೆ ಸುತ್ತೋ ಹಾಗಾಯ್ತು. ಅಪ್ಪಾ ದೇವ್ರೇ..... ಅಂತ ಕಣ್ ಮುಚ್ಕೊಂಡೆ.....

ದೀಪ : ಆಮೇಲೇನಾಯ್ತೇ? ತಲೆ ಸುತ್ತಿ ಬೀಳಿಗೀಳಲಿಲ್ಲ ತಾನೇ?

ಶಿಲ್ಪ : ಹಂಗೇ ಕಣ್‌ಬಿಟ್ ನೋಡ್ತೀನಿ ದೋನಿ ದಾಟೋಗಿದ್ದ. ಎದ್ರಿಗೆ ವಿನೋದ್ ಕಾಂಬ್ಳಿ ನಡ್ಕೊಂಡು ಹೋಗ್ತಿದ್ದ. ಅಷ್ಟೇ, ಒಂದೇ ನಿಮ್ಷದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಸರಿಹೋಯ್ತು!!

ಬೇಗ ಹಲ್ಲು ಕೀಳಿ !

ಆ ಗಂಡ ಹೆಂಡತಿ ಪ್ರವಾಸಕ್ಕೆ ಹೊರಟು ನಿಂತಿದ್ದರು. ರಾತ್ರಿ ಹತ್ತು ಗಂಟೆಗೆ ಬಸ್ಸು, ಆದರೆ ಎಂಟು ಗಂಟೆಯ ವೇಳೆಗೆ ಅದೆಷ್ಟು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಹಲ್ಲುನೋವು ಶುರುವಾಯಿತೆಂದರೆ ದಂತವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋಗಲೇಬೇಕಾಯಿತು.

ದಂತವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಪತ್ನಿ "ಒಂದು ಹಲ್ಲು ಕೀಳ್ಬೇಕು ಆದ್ರೆ ನಾವು ತುಂಬಾ ಅವಸರದಲ್ಲಿ ಇದ್ದೀವಿ. ಹಾಗಾಗಿ ಅರಿವಳಿಕೆ ಕೊಡ್ತಾ ಕೂರೋ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲ. ಎಷ್ಟಾಗುತ್ತೋ ಅಷ್ಟು ಬೇಗ ಹಂಗೇ ಹಲ್ಲು ಕಿತ್ತಾಕ್ಬಿಡಿ. ತಕ್ಷಣ ನಾವು ಬಸ್‌ಸ್ಟ್ಯಾಂಡ್‌ಗೆ ಹೊರಟು ಬಿಡ್ತೀವಿ.

ಅರಿವಳಿಕೆ ಇಲ್ಲದೆ ಹಲ್ಲು ಕೀಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಆಕೆಯ ಧೈರ್ಯಕಂಡು ವೈದ್ಯರಿಗೆ ನಿಜಕ್ಕೂ ಅಚ್ಚರಿಯಾಯಿತು. "ನಿಜಕ್ಕೂ ನಿಮ್ಮಂಥ ಧೈರ್ಯಶಾಲಿ ಮಹಿಳೆಯನ್ನು ನಾನು ಈ ಮೊದಲು ನೋಡೇ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಹೇಳಿ ಮೇಡಂ, ಯಾವ ಹಲ್ಲನ್ನು ಕೀಳ್ಬೇಕು? ಕೇಳಿದ್ರು ಅವರು.



"ಅದ್ಯಾವ ಹಲ್ಲು, ಬೇಗ ಬಾಯಿ ತೆರೆದು ತೋರಿಸಬಾರ್ದೇನ್ರೀ ಡಾಕ್ಟ್ರಿಗೆ? ಬಡಪಾಯಿ ಗಂಡನತ್ತ ತಿರುಗಿ ಹೇಳಿದಳು ಆ ಧೈರ್ಯಶಾಲಿ ಮಹಿಳೆ!

ಥ್ಯಾಂಕ್ಸ್ ಸರ್ !

ತರ್‍ಲೆ ಸೀನ ತನ್ನ ಬಾಸ್ ಹತ್ರ ಹೋಗಿ "ಸಾರ್, ನನ್ ವೈಫ್ ವಸು ನಾಳೆ ಮನೇನೆಲ್ಲ ಕ್ಲೀನ್ ಮಾಡೋ ಪ್ರೋಗ್ರಾಂ ಹಾಕ್ಕೊಂಡಿದ್ದಾಳೆ ಸಾರ್. ನಿಮ್ಮನ್ನ ಕೇಳಿ ರಜಾ ಹಾಕ್ಕೊಂಬರೋಕೆ ಹೇಳಿದ್ಲು......

ಬಾಸ್ "ಏನ್ರೀ ಶ್ರೀನಿವಾಸ್, ಇಂಥ ಸಿಲ್ಲಿ ಕಾರಣ ಹೇಳೋಕೆ ನಿಮ್ಗೆ ಮನಸ್ಸಾದ್ರೂ ಹೇಗೆ ಬರುತ್ರೀ? ನಾನ್ ನಿಮ್ಗೆ ರಜಾ ಕೊಡೊಲ್ಲ.

ತರ್‍ಲೆ ಸೀನ "ಥ್ಯಾಂಕ್ಸ್ ಸಾರ್, ನಂಗೊತ್ತಿತ್ತು. ನೀವ್ ನನ್ಗೆ ರಜಾ ಕೊಡ್ದೆ ಉಪ್ಕಾರ ಮಾಡ್ತೀರಿ ಅಂತ. ಇಲ್ದಿದ್ರೆ ಆ ಧೂಳಲ್ಲಿ ನಮ್ ವಸು ಹೇಳ್ದಂಗೆ ಏಗೋ ಅಷ್ಟಲ್ಲಿ ನನ್ ಹೆಣಾ ಬಿದ್ದೋಗಿರ್‍ತಿತ್ತು!

ಅಶರೀರವಾಣಿ

ಮನಶ್ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞ ತನ್ನ ಬಳಿ ಬಂದ ರೋಗಿಗೆ "ಯಾರು ಮಾತಾಡ್ತಿದ್ದಾರೆ, ಎಲ್ಲಿಂದ ಮಾತಾಡ್ತಿದ್ದಾರೆ ಅಂತ ಗೊತ್ತಿಲ್ದೇ ಇರೋ ಸ್ಥಿತೀಲಿ ನಿಮ್ಗೆ ಯಾವತ್ತಾದ್ರೂ ಧ್ವನಿಗಳು ಕೇಳಿಸಿವೆಯಾ?

ರೋಗಿ "ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರತಿ ದಿನವೂ ಅಂತಹ ಧ್ವನಿಗಳನ್ನು ಕೇಳ್ತಾ ಇರ್‍ತೀನಿ ಸಾರ್ ನಾನೂ....

ಇನ್ನೇನು ರೋಗ ಕಂಡು ಹಿಡಿದೇ ಬಿಟ್ಟೆ ಅನ್ನುವ ಖುಷೀಲಿ ಮನೋವೈದ್ಯ "ಹೇಳಿ.....ಇನ್ನೂ ಡೀಟೇಲಾಗಿ ಹೇಳಿ. ಯಾವಾಗ ನಿಮಗೆ ಅಂತಹ ಧ್ವನಿಗಳು ಕೇಳಿಸುತ್ವೆ?

ರೋಗಿ "ನಾನ್ ಯಾವಾಗ ಫೋನ್ ಎತ್ಕೋಂಡ್ 'ಹಲೋ ಅನ್ನುವಾಗ್ಲೂ ಅತ್ತಕಡೆಯಿಂದ ಮಾತಾಡ್ತಿರೋರ್‍ಯಾರು, ಎಲ್ಲಿಂದ ಮಾತಾಡ್ತಿದ್ದಾರೆ ಅನ್ನೋದು ಗೊತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ ಸಾರ್.....

ಬದುಕೋ ಆಸೆ

ಮಗ ಅಮ್ಮನಿಗೆ "ಅಮ್ಮ ಅಮ್ಮ... ನಾನ್ ಇನ್ಮೇಲೆ ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗಲ್ಲ, ಓದೋದೂ ಇಲ್ಲ

ಅಮ್ಮ "ಯಾಕಪ್ಪ, ಏನಾಯ್ತು ?

ಮಗ 'ಇವಾಗಷ್ಟೆ ನ್ಯೂಸಲ್ಲಿ ಕೇಳ್ದೆ. ಇಟಲೀಲಿ ಒಬ್ಬ ಜಾಸ್ತಿ ತಿಳ್ಕೊಂಡಿದಾನೆ ಅಂತ್ಲೇ ಅವನ್ನ ಗುಂಡಿಕ್ಕಿ ಸಾಯ್ಸಿ ಬಿಟ್ರಂತೆ!

ಅವ್ರೇ ಹೇಳಿದ್ದು !

ಖ್ಯಾತ ಮನಶ್ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞನ ಬಳಿ ರೋಗಿ "ಡಾಕ್ಟ್ರೇ, ನಾನು ತುಂಬಾ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಬಳಲ್ತಾ ವರ್ಷಗಳೇ ಆದ್ವು.

ವೈದ್ಯ ರಸಾಯನ



ಇದುವರ್ಗೆ ಯಾವ ಡಾಕ್ಟ್ರೂ ನಂಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡ್ಲಿಲ್ಲ

ಡಾಕ್ಟ್ರು ಗಂಭೀರವಾಗಿ "ಈ ಮೊದ್ಲು ಯಾವ ಡಾಕ್ಟ್ರತ್ರ ಹೋಗಿದ್ರಿ?

"ಡಾಕ್ಟರ್ ಅರವಿಂದ್

"ಅವ್ನಾ? ಅವ್ನು ಶತಮೂರ್ಖ, ಮುಠ್ಠಾಳ, ಹುಟ್ಟು ಮಂಗ್ಯಾ ಏನಂದ ನಿಮ್ಮತ್ರ ಅವ್ನು? ಏನಾದ್ರೂ ಪೆದ್‌ಪೆದ್ದಾಗೇ ಹೇಳಿರ್‍ತಾನೆ

"ಇದು ನನ್ನಿಂದಾಗೋದಿಲ್ಲ. ಅವ್ರತ್ರ ಹೋಗು ಅಂತ ನಿಮ್ ಅಡ್ರಸ್ ಕೊಟ್ರು ಡಾಕ್ಟ್ರೇ !

ನಾನೇ ಸರಿ !

ತನ್ನ ಹಾಸಿಗೆಯಿಂದ ತುಸುದೂರದಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಬಹು ಸಮಯದಿಂದ ವೈದ್ಯರು ತನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸುತ್ತಲೇ ಇದ್ದುದನ್ನು ರೋಗಿ ಗಮನಿಸಿದ. ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಹಿರಿಯ ವೈದ್ಯರು ಆ ಗುಂಪಿನಿಂದ ಹೊರಬಿದ್ದು ಅವನತ್ತ ಬಂದು ಪರಿಶೀಲನೆ ನಡೆಸತೊಡಗಿದರು.

ರೋಗಿಗೆ ತಡೆಯಲಾಗಲಿಲ್ಲ "ನಂಗೆ ಏನಾಗಿದೆ ಅನ್ನೋ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಅನುಮಾನ ಇರೋ ಹಂಗೆ ಇದೆ ಅಲ್ವಾ ಸಾರ್? ಎಂದು ಕೇಳಿದ.

"ನಿಮಗ್ಯಾಕೆ ಹಾಗೆ ಅನ್ನಿಸ್ತು? ವೈದ್ಯರ ಪ್ರಶ್ನೆ.

"ಬೇರೆಲ್ಲಾ ಡಾಕ್ಟ್ರುಗಳು ನಿಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯಾನ ವಿರೋಧಿಸುತ್ತಿದ್ರಲ್ವಾ? ಅದಿಕ್ಕೇ ಹಾಗಂದ್ಕೊಂಡೆ

ವೈದ್ಯರು ಗಂಟಲು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ "ಹೌದು, ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ವಿರೋಧಿಸ್ತಿದ್ರೇನೋ ಹೌದು. ಆದ್ರೆ ನೀವೇನೂ ವರಿ ಮಾಡ್ಕೋಬೇಡಿ ಹಿಂದೆ ಇದೇ ಥರದ್ದೊಂದು ಕೇಸು ಬಂದಿತ್ತು. ಆಗ್ಲೂ ಯಾರೂ ನಾನೇಳಿದ್ದನ್ನು ಒಪ್ಪಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದ್ರೆ ಪೋಸ್ಟ್‌ಮಾರ್ಟಮ್‌ನಲ್ಲಿ ನಾನ್ ಹೇಳಿದ್ದೇ ಸರಿ ಅಂತ ಪ್ರೂವ್ ಆಗಿತ್ತು. ಈಗ ಬೇಕಿದ್ರೂಹಾಗೇ ಆಗುತ್ತೆ ನೋಡ್ತಿರಿ ಬೇಕಿದ್ರೆ!! ■